

保健だより 2月

2021年2月16日



日出学園中学校・高等学校 No.199

2月に入っても朝晩の冷え込みは続いています。少しずつ日中の暖かい日が増えてきました。「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。また、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減少傾向になってきてはいるものの、変異型なども出てきていて、引き続き油断はできない状態です。

花粉症にも風邪や感染症にも負けない身体を作るポイントは基本的に同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。また、感染症対策として、手洗い、マスクの着用、部屋の換気、アルコール消毒、3密の回避、フィジカルディスタンスの確保も継続して行ってください。

考えよう、コミュニケーション ~言葉のチカラ~

自分のやったことをほめられる、辛い時に共感してもらえると、嬉しかったり、少し気持ちが楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。でも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな？」と、少し立ち止まって相手のことを考える…そういうことを心がけていきたいものですね。

ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



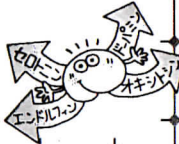
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



いよいよ花粉シーズン到来!!

花粉は つかない! 持ち込まない!

外出前に確認しよう

こんな日は花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

日本気象協会花粉飛散予測によると、関東のスギ花粉の飛散のピークは例年並みとなる見込みで、東京は3月上旬から下旬となるようです。東京の飛散量は例年よりも少ない予測となっていますが、昨シーズンが例年よりも少なかったため、今年は昨年の1.8倍と発表されています。昨シーズンに花粉症の症状が軽かった人も今年の春は注意が必要だそうです。

見分けが難しい!花粉症と風邪や感染症との症状の違いは??

【基本は誰もが新型コロナウイルスに感染する可能性があることを前提と考える】

症状	新型コロナウイルス感染症	風邪	インフルエンザ	花粉症
熱	よくある 37.5度以上程度の発熱が4日以上続く	まれ	38度以上の高熱が突然現れ3から4日続く	なし
頭痛	ときにある	まれ	強い頭痛	ときにある
強い嗅覚 味覚異常	よくある	まれ	まれ	まれ
全身の痛み	ときにある	軽い	よくある しばしば強い	なし
だるさ 脱力感	ときにある	軽い	よくある しばしば強い	ときにある
強い虚脱感	ときにある ゆっくり進行する	決してない	ある(初期からでる)	なし
鼻づまり	まれ	よくある	ときにある	よくある
くしゃみ	まれ	よくある	ときにある	よくある
せき	よくある 途切れず続く 乾性多い	軽度から 中等度	よくある ひどくなることも	ときにある

参考文献：日本医師会「新型コロナウイルス感染症 外来診断ガイド(第2版)」

※花粉症の人へお願い※

- 花粉症の特徴的な症状としては上記以外に「かゆみ」があります。症状がひどくなる前から点眼薬や点鼻薬、内服薬など服用しておくことをおすすめします。
- 目や鼻に症状がある人は、目を触ったり、鼻をかんだりする前と後に必ず手洗いやアルコール消毒をしましょう。「前」の手洗いは自分が感染するのを防ぐため、「後」の手洗いはみんなに感染させるのを防ぐためです。