

# ほけんだより



美里町立美里中学校  
保健室  
令和5年2月24日発行

今年はインフルエンザが流行しています。近隣の学校では学級閉鎖になっているところもあり、美里中学校でもインフルエンザの感染者が出ています。感染対策はコロナウイルス感染症と同じです。手洗い、うがいなどの基本的な感染対策を徹底しましょう。また、毎朝の検温、健康観察を行い、体調の悪い日には無理をしないで休養するようにしましょう。

## 花粉症シーズン到来！

体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を追い出そうとしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、「花粉症」になる可能性があります。

### この症状はかぜ？ それとも花粉症？

#### 花粉症

- くしゃみが連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はない、もしくは微熱
- 目がかゆい
- 涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている



#### かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、粘り気のある鼻水
- 発熱している
- のどに痛みがある
- 咳が出る
- 時間に関係なく症状がある
- 症状は数日で治まる



### 花粉症対策のコツ

#### 花粉が体に入らないようにする

- 花粉情報に注意をする
- 花粉が多い時の外出を控える
- 花粉対策用のメガネを着用する
- 花粉がつきにくい服を選ぶ
- 室内に入る時は花粉を払う
- 洗顔、うがいをする



#### 病院を受診する

本格的に花粉が飛ぶ3月頃に治療を始めてもすでに遅いと言えます。花粉の飛び始めの時期から治療を開始することで効果が発揮されます。今の時期から病院に通い始めることをおすすめします。

また、「花粉症」、「かぜ」、「新型コロナ」は症状が似ている場合もあります。症状が強い場合は、かかりつけの病院にご相談ください。



# 心のかぜにも気を付けて

かぜは誰でもひくもの。ちょっとした油断でもかかってしまいます。実は、心もかぜをひくことがあります。「心のかぜ」は誰もが発症する可能性があります。自分だけは大丈夫などと過信せず、正しく理解し、予防しましょう。

## 心のかぜの症状

- 食欲がない
- よく眠れない
- 体がだるい
- やる気が出ない
- なんとなくイライラする
- 集中できない



## 心のかぜの原因

- 人間関係
- 心配事がある
- 無理に頑張っている
- ホットとできる時間がない
- 勉強や部活、習い事で忙しい
- 上手く気持ちを伝えられない



## 心のかぜを治すには？

### 体を動かす

心も体もリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安にしましょう。



### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなります。ゆっくり5秒かけて鼻から息を吸って、10秒かけて口から息を吐きましょう。



### 気持ちを紙に書く

自分の感じたことを素直に書くことで、自分と向き合うきっかけになります。



### 笑う

脳が活発になったり、幸せな気分になったり、血のめぐりがよくなったりするなど、よい効果がたくさんあります。



ほかにも、誰かに話す、本を読む、のんびり過ごす、たくさん寝る、大きな声で歌うなど、心の手当てはいろいろ。これが正解というものはありません。

自分に合った手当ての方法を探してみましょう。



## 温かい飲み物で、心もホットに

### ホットミルク



牛乳に含まれるトリプトファン。気持ちを落ち着ける作用があります。

### ホットココア



ココアに含まれるテオブロミン。血行を促し、体を温める作用やリラックス効果があります。

### ほうじ茶



カフェイン量が少ない飲み物です。ほうじ茶に含まれるテアニンには、リラックス効果があります。