

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年2月

寒さが厳しい時季です。
手洗い・うがいを徹底し、花粉症や風邪に気を付けましょう。
また、睡眠・食事・運動を意識して、免疫力を高めましょう。

<1年7組保健委員>

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

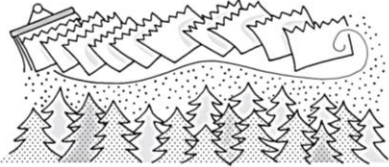
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

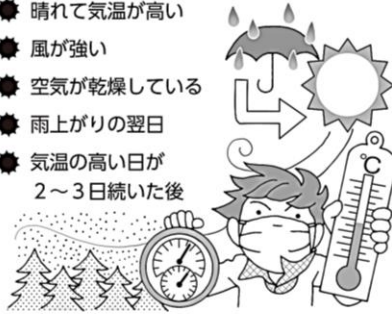
スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



口腔アレルギー症候群花粉症

物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われていています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

いつも心に持ってこよう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする
なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば...

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思えばなんとでもOK!



寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

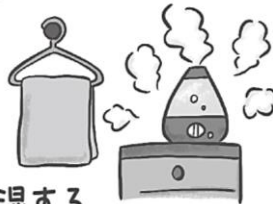
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。