

# ほけんだより 2月号

## 風邪かな？花粉症かな？ どっち？？

### チェックしてみよう

- 鼻づまりがひどい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 目がかゆい       くしゃみが連続して出る
- 熱はない       他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら  
花粉症かもしれません

※ひどくなる前に病院受診をしよう

### 花粉症の人へ

#### 普段からできる予防法

- 花粉症の薬を早めに処方してもらう
- 手洗いうがい、顔を洗って花粉を落とす
- 花粉が付着しにくい素材の服を着る
- 外出する前に天気予報で花粉状況を確認する
- 外出時、マスクを着用
- 帰宅後、服についた花粉をはらう



※原因物質を体に付着させないことが予防になります

### ミニ知識

#### 人は眠らないとどうなるの？

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかつた記録があります。



少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり、落ち込んだりと感情がコントロールできなくなったり、考えたり、記憶する力が低下したり、幻を見たりしました。

脳は、体の中でも最もエネルギーを使うところです。休ませない、眠らないで使い続けると、壊れてしまいます。

寝不足でボーっとするのは、脳が十分に休めていないサインです。

しっかりと睡眠をとりましょう。

### 保健室から

今年は、雪が降る日も、気温が低い日も少なく、暖冬と言われています。いつもよりも暖かいからと薄着でいると、いつの間にか寒気が……。そう感じた時には、すでに体が芯から冷えてしまっているおそれがあります。体温が1℃低くなると、免疫力が30%下がってしまうと言われ、風邪を引きやすい状態になります。普段元気な人も体を冷やさない工夫が必要です。



#### まだまだインフルエンザの流行時期です

急な発熱（38℃以上）、関節痛・筋肉痛、悪寒、全身のだるさなどが現れたら……

⇒インフルエンザかもしれません

#### 症状が現れたら、病院受診をしましょう

#### インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短く



なります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



#### スマホに依存していませんか？

- ✓ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ✓ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ✓ 学校や部活に遅刻するようになった

！当てはまる人は要注意！

#### 依存しないための対策を考えてみよう！

##### 対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

##### 通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

##### 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ること大切です。