

# ほけんだより 2月

令和6年2月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

## ～祈い～ あたいまえに感謝して、今、自分ができることをこつこつやっぴいこう

震災後、1か月が過ぎました。みなさんの心と体は元気ですか？

私たちの心や体は、心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。震災後しばらくは心が動揺して、いろいろな不安が起きることは、誰にでも起こりうることです。時間の経過とともに回復していくので、つらい時は我慢せず心と体をいたわってください。

### 【からだに起こりやすい変化】

- ・疲れがとれない ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める ・集中できない、イライラする
- ・食欲不振 ・心臓がドキドキする ・下痢や便秘 など

これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。

### 【少しでも安心して過ごすために】

- ・不安な気持ちを率直に書き出す、誰かに話す ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・好きなこと、気分転換になること、リラックスできることをする
- ・睡眠と休憩を十分にとる

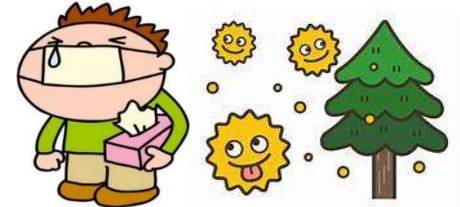
傷ついている自分を放っておかないでください。

不安や不調があるときは自分だけで解決しようとせず周りにいる人を頼ってください。



## ～いよいよ花粉症のシーズンです～

★今年は2月上旬頃から飛散すると予想されています！



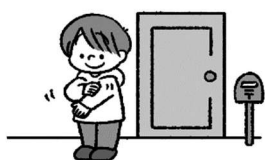
## コロナ？インフル？花粉症？ ～花粉症の人は早めの対策を！～

コロナ感染症はのどの痛みや咳・鼻水など、いわゆる風邪の症状を起こすことが多く、インフルエンザは関節痛や倦怠感などの全身症状と風邪の症状が複合的にみられるため、花粉症なのかコロナなのか、それともインフルエンザなのか分からないことがあります。また、コロナに感染した際、潜伏期間が数日あるため、その間にくしゃみなどによって周りにコロナウイルスを広げてしまう可能性もあります。咳やくしゃみが出る時はマスクの着用をおすすめします。

自分が花粉症だと分かっている人は、早めに治療を始めるとよいでしょう。鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科、総合的な症状がある場合はアレルギー科、花粉症か風邪か分からない場合は内科を受診するとよいでしょう。熱がある、体調が著しく悪い場合は無理をせず受診しておくことと安心ですね。鼻水がたくさん出る人は、ティッシュ・鼻をかんだティッシュを捨てるゴミ袋を持って来てください。

**免疫力が下がらないよう、規則正しい生活でしっかり睡眠・栄養をとりましょう！**

### 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

### 花粉症対策アイテム



・マスク



・メガネ/ゴーグル

・ぼうし

・羽織る服は表面がツルツルした素材がおすすめ