

内子高校 保健だより

令和7年2月
「花粉症に注意」ほか



花粉症に 注意！



今年の飛散量は例年の2倍以上

2月からスギ花粉の飛散が始まります。今年の飛散量は、例年の2倍以上、前年の7倍以上と非常に多いそうです。2024年夏に猛暑となったことや前年の飛散量が抑えられていたことが要因だそうです。花粉症の人は、今から薬を飲み始めるなど早めの対策が必要です。

なぜアレルギーは起こるのか？

アレルギーとは、感染症から身を守ってくれる免疫機能が細菌やウイルス以外の異物にも過剰に働いてしまうことにより、全身または身体の一部に異常が起こる反応のことです。

アレルギーは、環境や生活の変化が引き金となって、免疫に何らかの異常が起こることで現れるようになります。時に、呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、命にかかわることもあります。大人になってからアレルギーになる場合もあります。

本来はくしゃみや鼻水なども自然免疫の一つですが、アレルギー反応となると体にとって大きなストレスとなります。



花粉の予報をチェックして 対策しよう

- 出かける前に天気予報を確認するように「花粉飛散情報」をテレビやインターネットでチェックしましょう。強い風が吹く日、急に暖くなる日は花粉が多くなり注意が必要です。
- マスクや眼鏡で鼻や目のガードをしたり、ツルツルした素材の服装を身につけたりして、飛んでくる花粉に備えましょう。また、何より早寝早起きや栄養バランスのとれた食生活が体の調子を整えることとなります。
- アレルギー症状を抑える飲み薬や目薬は、症状がつかなくなってからではなく、症状が出る前、又は出始めてからの方が効きやすいです。早めに服用を始めましょう。

2月には立春があります。

立春とは、春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。今年も2月3日でした。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、ほかの鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告げ鳥」とも呼ばれます。春の訪れを感じたい頃ですが、まだまだ寒いんですね。2月も寒さに負けない体調管理が必要です。



頭寒足熱



● 「頭寒足熱」を实践しよう

「頭寒足熱」とは、「頭部を冷やした状態で、足は温めておくこと」を表す四字熟語です。

「頭寒」は、「頭をクールダウンさせること」を指します。「足熱」は、「足を温めること」を指します。こうすることで、より快適な睡眠を得られるとされています。体を温める時は、足を優先的に温めるようにしてみてください。

● 気温差に注意！

部屋は温かく外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなります。暖房に頼り切るのではなく衣服で調節したり、1日の終わりにゆっくり湯船につかったりして自律神経のバランスを整えてあげましょう。

今月は学年末考査が控えていますね。寒くて勉強がはかどらなかつた、ということのないように！



保健室からのお願い



スポーツ振興センターの申請は済んでいますか？

学校の活動でけがをして医療機関を受診した人は、「スポーツ振興センター」の保険を利用するようになります。書類をまだ提出していない人、新たにけがをした人は早めに申請手続きをしに来てください。

出席停止証明書の提出をお願いします

感染症のため出席停止になっていた人は、証明書を提出する必要があります。今年度もあと2カ月ほどになりました。忘れずに早めの提出をお願いします。