

保健だより 2月号

令和4年2月1日
英風高等学校

2月に入ってだんだん寒さも強くなってきましたね。マフラーや手袋でしっかり防寒対策をしてください。体が冷えると、体力や免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。朝ご飯を食べることは体の熱を上げることにもなりますので、早く寝て、早く起きて、朝ご飯を食べて、元気に登校しましょう。

アレルギー性鼻炎って何??

「アレルギー性鼻炎」とは、鼻の粘膜に入った異物を排除しようとする反応が過剰に起こり、おもに鼻水、鼻づまり、くしゃみといった鼻炎症状が続く状態をいいます。かぜの合併症としても同じような症状が見られますが、かぜの原因がウイルスであるのに対し、「アレルギー性鼻炎」の原因は花粉やハウスダストなどが多いといわれています。

アレルギー性鼻炎の原因

「アレルギー性鼻炎」の原因（抗原）として最も多いのは花粉です。なかでも多いのがスギ花粉症。次いでイネ科花粉症、ブタクサ花粉症の順となっています。このほかにも「アレルギー性鼻炎」を起こす花粉は一年を通じて飛散しています。アレルギー体質の人は複数の抗原に過敏反応を示す傾向があるため、一年中なんらかの花粉尘の症状に悩まされる人も少なくありません。アレルギー性鼻炎の原因は、ハウスダスト（家の中のホコリ）やカビなど、ごく身近な場所にも潜んでいます。



アレルギー性鼻炎の症状をやわらげる対処法

鼻炎は、普段の生活で症状をやわらげることができます。鼻水や鼻づまりが続く場合は、加湿器などを置いて部屋の湿度を一定に保ち、乾燥しないようにしましょう。

また、お風呂に入ると、鼻腔が温まり、血液が循環して鼻の通りがよくなります。

このほか、鼻炎は疲労やストレスなどで、症状が悪化しやすくなります。

忙しいときも十分な睡眠や休息をとるよう心がけましょう。ストレスで自律神経が乱れたり、免疫系に影響したりして、アレルギー症状が悪化することにもなりかねません。

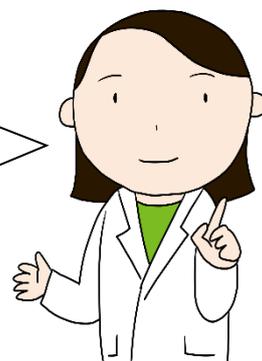
参照：[アレルギー性鼻炎（花粉症など） | ヘルスケア情報 | 薬と健康を見つめる製薬会社 佐藤製薬株式会社 \(sato-seiyaku.co.jp\)](https://sato-seiyaku.co.jp/)

一人で悩まないで

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対応が大切です。早めに適切な治療やサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。一人で抱えず相談しましょう。

学校では・・・

保健室の先生以外にも心理の専門的な知識・免許を持っている岩本先生や寺野先生がいます。一人で抱え込まず是非相談してくださいね！



参照：大阪府立男女共同参画青少年センター・女性情報ステーション

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/docs/supportguide.pdf>

ひきつづき感染対策を続けましょう！！！！

今現在新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えています。今一度、基本的な感染対策を見直しましょう。

感染防止の3つの基本：身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時や屋内でも会話をするときや人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗い、人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う。