

# ほけんだより 2月

愛知県立半田東高等学校  
平成31年2月1日

寒いと丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったりとデメリットばかり。背筋を伸ばして目線を上げてみましょう！目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色もいつもと少し変わって見えるかもしれません。

## 花粉症の人もそうでない人も！

## 花粉を避けるためにできることは？



体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。



これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉と出会うと花粉症になる可能性があります。



## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると頭痛がしたり、ぼーっとして集中できなかったり…。つらい鼻づまりを楽にするポイントは「温める・湿らせる」です。



### 《温める》

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

### 《湿らせる》

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切です。加湿器がないときは、近くに濡れタオルを置くなど工夫しましょう！



鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院へ！