



半田東高校 保健室

少しずつ暖かい日もあり、「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだ、風邪などの感染症にも気をつけたい時期です。どちらにも負けない体をつくり、元気に過ごしましょう!



## 花粉症！ 対策はOK？



同じように生活していても、花粉症になる人とならない人がいます。その違いは、遺伝による体質的なことがあるといわれています。また、長期間にわたって少しずつ花粉の影響を受け続けたり、汚れた空気的环境下で長年生活している人は、鼻の粘膜の感受性が高まって、花粉症になりやすくなるそうです。

この症状は  
もしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

なぜ?  
花粉症?



セルフ  
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

## 花粉シーズンを快適に過ごすコツ



マスクや眼鏡を着用する



帰宅時は衣服をよくはたいて室内へ

花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう



帰宅後は、洗顔をする

顔についた花粉を洗い流しましょう



毎日、花粉情報をチェックする

# その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p> |
|--|---|---|



## 学校保健委員会開催報告

令和2年12月17日(木)に本校の会議室にて、学校保健委員会を開催しました。今回、保健委員代表の3名の生徒が「朝食について」といタイトルで、朝食の重要性や睡眠との関係などわかりやすく発表してくれました。ありがとうございました。

**気になる結果が！！**肥満傾向にある生徒の割合が、昨年度と比べると**倍増**しているという結果になりました！皆さんの身体測定を行ったのは6月です。そこでみなさん、休校中の生活を思い出してみてください。外出制限があり、外に出る機会も少なかったのは仕方ありませんが、**運動不足ではありませんでしたか？**肥満度の結果と休校期間の過ごし方が直接関係しているとは言い切れませんが、もしかしたら影響があったのではないかと考えられますね。今後も運動不足や食生活に気をつけて、健康な体づくりを心がけてください♪

**興味がある子は保健委員に立候補してくださいね♡**

