



😊保健便り2月😊

菊池女子高等学校 保健部

2月のことを如月（きさらぎ）と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。まだまだ、寒い日が続き体調を崩している人も、います。上手に衣類を調節しながら元気に冬を乗り切りましょう！！

😊花粉症を少しでも乗り切るために ~花粉がからだに入る量をできるだけ減らそう~

スギやヒノキなどの花粉が体にたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」と勘違いし、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。花粉がたくさん体に入って溜まっていくと、発症しやすくなります。なるべく花粉をからだに入れないことが予防になります。

★花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り・最高気温が高い・湿度が低い・雨降りの翌日・昼前から午後3時くらい

★衣類で花粉との接触を減らす

- ・つばの広い帽子、メガネ、マスク、スカーフで顔や髪をガード
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・静電気は花粉をつきやすくするので、市販のスプレーで防止

★帰宅したらすること

- ・玄関で花粉をはらう
- ・洗顔とうがいで花粉を洗い流す



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！！

😊冷え性を改善して冬を元気に！！

冬に「寒い」のはみんな同じ。でもあったかい部屋にいても手足が冷たく感じるのは「**冷え性**」です。

こんな症状は冷え性から起こることもあります。

- 頭痛・肩こりがある
- 風邪をひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い
- 生理不順

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

冬は下半身をしっかりと温め、上半身は重ね着で調節	入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる ★熱いお湯は深部まで温まらず漏れぬしやさい	生活の中でからだを動かす ★動くと筋肉が熱を生み出す
温かいものを食べる	朝ごはんを食べて体温のリズムを整える	無理なダイエットはしない

まだまだ風邪が流行っています！

体調管理には気を付けましょう！**手洗い・うがい**の徹底（ハンカチを持参しましょう）。また**1時間に1~2回**は**換気**を行い、咳が出ている人は**マスク**をしましょう。（咳エチケットです）

環境衛生検査を実施しました！！二酸化炭素測定結果です。

2学期ですが、12月14日に学校薬剤師の平山先生が来校され、5限目に普通科1年生の教室の二酸化炭素測定を行いました。結果は1.150ppm（基準値は1500ppm以下）で特に問題はありませんでした。よく換気が出来ていたようです。教室を締め切った状態であると二酸化炭素の濃度は高くなります。二酸化炭素が多くなると、あくびがでたり、頭痛がしたり気分が悪くなります。授業に集中できるよう、こまめに（**1時間に1~2回程度**）換気をするようにしましょう！！まずは、環境作りから！！

