

ぼけんだより2月

令和2年2月14日 大阪市立梅香中学校 保健室

2月も中旬になってきました。暦の上では、春が始まっているようですが、まだまだ寒さが厳しい日もあります。油断せず、体調管理をしてほしいと思います。また、インフルエンザ情報も数名いますが、いつまた大流行するかわかりません。引き続き、手洗い・うがい・マスクの予防をお願いします。



カゼかな？

花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。



カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



最近、保健室を来室する人の中で、花粉症状の人がいたり、私の周りの花粉症の人でも症状が出ていたり「花粉」のワードを多く聞きます。

今年は、例年に比べて

「やや早い飛散」と言われています。

天気予報でも、花粉情報を知らせてくれますので、確認してください。

また、花粉症は急に発症することもありますので、症状がでて、ひどい場合は一度専門医による病院受診をお勧めします。



花粉が飛び始めています

自分にあったストレス対処法を見つけよう！

最近「こころ」の健康状態はいかがですか？「やる気がおきない」「頑張りたい気持ちはあるけど体が動かない」など悩んでいる人はいませんか？それは、気づかぬうちにストレスを溜めすぎて「こころが疲れているよ」というSOSのサインかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチも時々OFFにすることも大切です。ストレス対処法は人それぞれによって違うので自分にあった方法を探し、上手に息抜きをしてみてくださいはいかがでしょうか？

ストレスへの 対処法

自分に合ったストレス
対処法を見つけてみま
しょう。



好きなことをする



人と話す



思いをノートに
書いて整理する



体を動かす



見方を変える



原因をなくす



私（ないた）のストレス対処法★☆☆

私のストレス対処法は、『体を動かすこと』です。とくに、学生時代から現在も続けているバレーボールが一番の発散法です。もちろん、スポーツですし、団体競技なのでチームメイトとはぶつかることもあるし、練習が辛いときもあります。また、試合前になると「勝ちたい」「勝たないといけない」という強いプレッシャーを自分自身にかけすぎて、逆にしんどいときもあります。（笑）

しかし、バレーボールをしていると自然に自分の気持ちがリセットされ、心身ともにすごく軽くなった気がします。おもいきりボールを仲間と一緒に追いかけて、汗を流すことが自分に合ったストレス対処法かなと思っています。

日々生活を過ごしていると誰だってストレスは感じるものです。そのストレスの壁を乗り越える為にも、自分なりの対処法を見つけてみてください。そして、元気な身体と心で学校へ登校してくれればいいなと思います。また、みんなが楽しく過ごせるようにサポートもしていきたいと思っています。一緒に頑張りましょう。