



寒いと、つい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、悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。気分もあがり、目に入る景色も変わって新鮮な気持ちなるかもしれませんよ（＾＾）

## 風邪かな？花粉症かな？

そろそろ、花粉症が飛び始めます。くしゃみがでたら、風邪か花粉症か迷う頃です。どっちに当てはまるかチェックしてみましょう。

### 風邪ゾーン

- 37度台の微熱がある
- 喉が痛い
- 鼻水が粘っている
- 咳がでてきた
- 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

温かくして休養  
しましょう

風邪の可能性大

### 花粉ゾーン

- 熱はない
- くしゃみがたて続けに出る
- 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

◎何科に行けばいいの？

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、小児科でもみてもらえますよ。

◎診断はどうやってするの？

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、炎症の進行をとめて、早く正常に戻せます。

花粉症の可能性大

病院で診断と治療  
を受けましょう



## 感染性胃腸炎とは



主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間を通して見られますが、冬季に特に流行します。

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など…



たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルス（主に二枚貝に付着）はとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり、100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

# 気づくと背中が丸まっている？

## ◎ 猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スッとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。

## ◎ 猫背で体が悲鳴をあげている

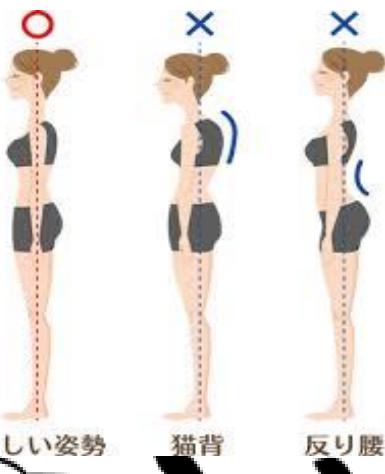
頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも、猫背だと、背骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩こりや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

## ◎ スマホが猫背を招いている

スマホを見るとき、うつむきかけんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使う時は首の前まで上げて、首を伸ばしましょう。

### 猫背が原因とされる不調の例

- ・腰痛
- ・肩こり
- ・ストレートネック
- ・頭痛
- ・胃腸の不調
- ・骨盤のゆがみ



試験直前！  
緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて、脳がリラックス。寝る2~3時間前の入浴がおすすめ。



### 保健室

緊張はモチベーションが高まって  
いる証拠。今までの学習の効果を出  
すために必要！と、ほどよく受け入  
れるのも大切かもしれません。しつ  
かり体調を整えて、試験を迎えてく  
ださいね！がんばれ～(^ ^)

### 試験当日

(1) 複式呼吸は緊張を和らげます

- ① ゆっくりと口から息を吐く  
(お腹をへこませる)
- ② 吐き切ったら鼻から息を吸う  
(お腹を膨らませる)
- ③ 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します。

(2) ツボ押しでリラックス

親指と一人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少  
し強めに押すと緊張がほぐれます。

