

●辛い花粉症のあなたへ

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などが辛い花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめ
の飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



おほえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す



まだまだこの時期は花粉がひどい季節です。次の予防法はどれも意識すれば簡単に実践できますよ！

後藤委員
好きな芸能人
福山 雅治



イラスト by Riko Nakao

- ・マスク、メガネを用いて花粉が体内に入るのを防ぐ
- ・帰宅した際に上着に付着した花粉を払い落とす
- ・規則正しい生活、バランスのとれた食事、早寝早起き

●新年度だからこそ

早いもので新年度はすぐそこです。1年生は2年生になり2年生は3年生になり、新たな後輩もやって来るので心がウキウキしたりソワソワしたりしているのではないのでしょうか。

しかし、新年度だからこそ気を引き締めなければなりません。新しい環境に慣れ始めた頃は気が緩みやすく、ボーっとしてしまい、体調不良の原因にもなるので、私たち先輩が、気を引き締めて、後輩に良い影響を与えられるような新年度にしていきたいと思います。

中尾委員
最近ハマっているもの
ヒップホップの曲

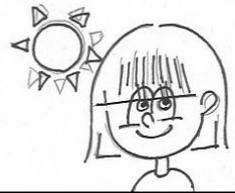


イラスト by Riko Nakao

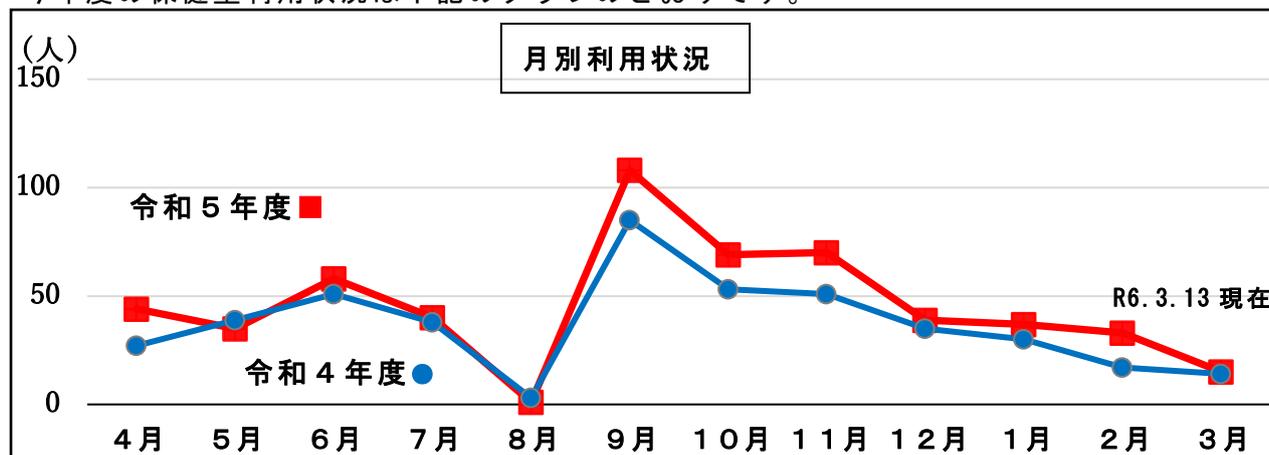
保健室より保護者の皆様へ

●1年を振り返って

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が第5類感染症へと移行し、学習や行事など一つ一つの活動が、徐々にコロナ禍前の状態に近づいてきて、校内にもずいぶんと活気が戻ってきました。

定期健康診断や各保健行事、委員会活動も概ね予定通り実施することができました。

今年度の保健室利用状況は下記のグラフのとおりです。



昨年度より利用者はやや増加しました。

来室理由の7割は頭痛・腹痛など内科的なものです。

明らかな器質的原因が認められないにも関わらず、頭痛や腹痛、吐き気や疲労感等多彩な症状を繰り返し訴える人もいます。

このような不定愁訴の背景には、精神的ストレスや不規則な生活習慣などが複雑に影響している場合があります。

また、体調不良者を保健室で休養させてみると、ほとんどが熟睡してしまい揺り動かしても起きないといった生徒が目立つようになりました。

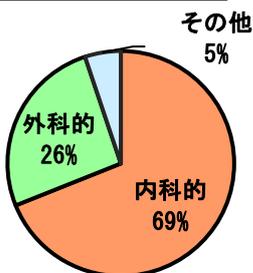
話しをしてみて気になるのが睡眠不足です。午前中の不調の原因が「睡眠不足」そして、ぎりぎりに起きるため「朝食とる時間がないこと」この二つにもありそうです。

中には、マスクの下はひげが伸び放題で、朝洗顔をしていないような生徒も見受けられます。学校歯科医の早岐先生からは多くの生徒が、ブラッシングが不足しているというご指摘を受けました。春休みに入ると、さらに生活習慣が乱れがちになります。

この機会に、ご家庭でもいま一度、携帯電話やゲーム機器の使用についてなど、話し合いの時間をとっていただき、睡眠や食事・洗顔・歯みがきと言った基本的な生活習慣について見直していただければと思います。

進級を控え、新学期からの環境の変化に対する心の不安など感じやすい時期でもありますので、春休み中、ご家庭でも規則正しい生活を送り、安心して新学期を迎えるための声かけをお願いいたします。

種別別利用状況



学年別利用状況

