



ほけんだより

諫早高校定時制

2
February

2月に入り、日中は温かい日もありますが、みなさんが登校する時間は日が落ちていて、とても冷え込みますね。

2月14日はバレンタインデーです。チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスを軽減する効果があります。また、カカオには食物繊維が多く含まれているため、腸内環境の改善にも役立ちます。甘くておいしいだけではないのですね！食べた後は歯みがきも忘れずに！

花粉症の季節が近づいてきました。



みなさん一度は聞いたことがあるであろう『花粉症』。花粉症の人にとっては、もっともつらい時期がやってきますね。近年、花粉の飛散量が増えており、体内に花粉がたまり、これまで症状がなかった人が突然発症するケースも増えています。九州でのスギ花粉飛散予想は、2月上旬からとなっています。早めに花粉対策をしておきましょう！

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

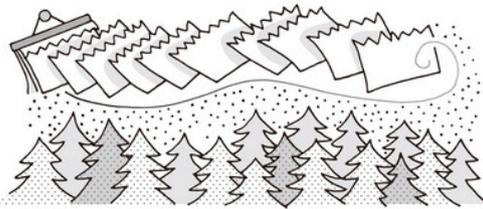
危険なのはいつ？



#こんな日に注意

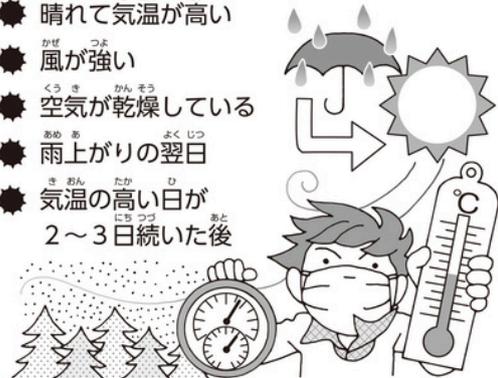
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☁️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす





なんとなく飲んでいませんか？ 薬の疑問、解決します！



現在、薬は病院だけでなく、ドラッグストアやインターネットでも買えるほど、私たちにとって身近なものとなっています。私たちの体の調子を整えてくれる薬ですが、様々な成分が計算されて入っており、用法を守って飲まない^はと本来の力を発揮することができません。薬を正しく飲んで、自分の健康管理に役立てましょう！



Q 薬をお茶で飲んでもいいですか？

A お茶に含まれている成分の中には薬の効果を弱めるものもあります。薬は**水かぬるま湯**で飲むようにしましょう。



Q 自分がいつも飲む薬を忘れてしまいました。代わりに友達からもらった薬を飲んでもいいですか？

A 他人からもらった薬を飲むことは**危険**です。同じ症状でも人によって適切な薬や用法が異なることがあります。



Q 薬には使用期限がありますか？

A 薬にも**使用期限**があります。市販薬の箱や容器に期限が書いてあるので、家にある薬をぜひ確認してみてください！



Q 薬を噛んで飲んでもいいですか？

A 薬を噛んで飲んでは**いけません**。薬には、効果を持続させるために徐々に溶けていくようにしたり、苦みを抑えるためにコーティングをしたりと様々な工夫がされています。水を口に含んで、下を向いて飲むと飲みやすいですよ！

