

令和6年2日5日(月) 京都府立田辺高等学校

保健 部



1月後半から2月にかけては1年で最も寒さが厳しい時期になり、風邪・インフルエンザが流行する季節です。 感染予防の手洗い・うがい・教室や部屋の換気、またからだの抵抗力を強くするバランスのよい食事・十分な睡眠・ 運動はしっかりとできているでしょうか?寒いと動くこともおっくうになりがちですが、「休みの日は外に出ていな

い」「運動不足」という人は特に、積極的にからだを動かしましょう!

まずは身近な生活習慣から改善!

いつもより

階段を使う

座らない



◎体育の授業前のウォーミングアップもしっかりと行いましょう!

◎冬でも運動前の水分補給を忘れずに!





ベイライラーモヤモヤ あなたの解消法は??





寒いと何をするにも嫌になり、 何となくこころも重たい…そんな 風に感じることはありませんか?

私たちのからだとこころには強 いつながりがあります。悩みがあ ると、頭痛や腹痛などの症状が出 てきたりして、「調子が悪い」「元 気が出ない」ということがみなさ んも経験があると思います。スト レスは誰にでもあるものだからこ そ、うまく付き合っていくことが 大切です。



音楽を聴く



ぼーっとする



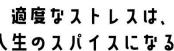
読書をする

友だちと

過ごす



睡眠をとる





ょっとがんばれば乗りこえられる目標は、 やる気アップと自分の成長につながるよ。

スクールカウンセラ

2月 7日(水) いずれも 21日(水) 11:00~17:00 28日(水)

保健室で予約、または 担任の先生へ相談してください





まもなく花粉症の季節!今年の傾向は?



2024春、近畿地方では2月中旬頃にスギ花粉が飛び始める見込みです。

2023年の花粉飛散が非常に多かったため、今年は、昨年と比べるとやや少ない傾向(前年比 70%)ですが、例年 (過去 10年の平均)に比べると、九州から東北のほとんどの地域で、例年並みか例年よりやや多いとの予想です。

また、スギ花粉飛散のピークは広島・大阪・名古屋・金沢・仙台は3月上旬、ヒノキ花粉飛散のピークは、3月下旬から

4月上旬と予想されています。(日本気象協会ホームページ参照)

	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
東京	スギ									
	ヒノキ									
金 沢	スギ							T. W.		
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
大 阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ				-					
高 松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ							14 50		
	ヒノキ									

少しでも快適に 過ごせるよう工夫しましょう

外出するときはマスクやメガネ、花粉が つきにくい素材の服で対策しましょう。

帰宅後は、室内に入る前に払う、手や顔 を洗って流すなど「つけない」「持ち込ま ない」工夫が大事です!

天気予報もチェックするなどして花粉 の多く飛ぶ日は対策できるように準備し ましょう。

参考:日本気象協会ホームページ ➡ 「京都府の花粉飛散情報 2024」

外出前に確認!こんな日は花粉に注意

- □ 晴れて気温が高い日
- □ 空気が乾燥して風が強い日
- □ 雨が降った翌日



など







症状が強い人は、早めの受診を!予防も大事です◎

花粉症の症状の出はじめは、鼻の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。鼻水・鼻づまり等の症状がある人は耳鼻咽喉科、目のかゆみ等の症状がある人は眼科をおすすめします。内科・小児科・アレルギー科でも治療が受けられます。

また、睡眠・食事等の生活習慣を保つことは正常な免疫機能を保つために重要です。あわせて手洗い・うがいなどは新型コロナやインフルエンザ、風邪予防にもなるため、毎日継続していきましょう!