

# 保健だより

No. 2

2012年5月15日発行  
練馬中学校 保健室

まもなく運動会練習が始まります！

風薫る5月。外にいと、ふと新緑の香りに包まれることがありませんか。先週から急な雷雨など天気が変わりやすく、寒暖の差も大きいですね。「腹痛・吐き気」や、「頭痛・のどの痛み」を訴える人が目立ちはじめました。規則正しい生活を心がけて、疲れをためないようにしましょう。手洗い・うがいをして、かぜの予防も忘れずに。体調が悪い時は、はやめに十分な休養をとることも大切です。



足の爪も忘れずにね!!

## この花粉症、どこまで続く…？

花粉症の原因として、真っ先に思いつくのはスギ花粉。症状が重い人では1~2月頃から出ますが、ようやく飛散量もおさまり、ひと息つける時季になりましたね。ところが、数こそ減ったものの、いまも「花粉症がおさまらなくて…」という人がしばしば見られます。マスクが手放せなかったり、目がかゆがっていたり…。

花粉症を引き起こす植物はスギだけではありません。5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ヨモギといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



アレルギーは、特定の物質が体内にとり込まれることによって起こる『免疫反応』です。こうした植物の群生地を避けて花粉が体内に入らないようにするほか、栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など、生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが症状の発現や悪化を防ぐ手段です。

花粉!?

また、花粉と同じように、黄砂でも目のかゆみや咳などアレルギーのような症状がでることがあります。



Ⓢ黄砂は固いので、目をこすると傷がついてしまいます！

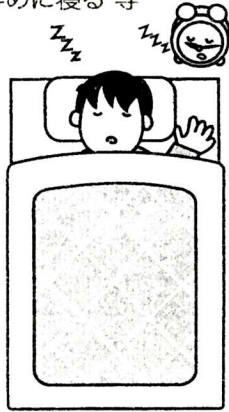
目に違和感やかゆみを感じた時には、こすったりせず、まずは水で洗い流しましょう。

環境が変わり、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。「食欲がない」「やる気がでない」「楽しくない」などの症状がある人はいませんか。リラックス&リフレッシュを心がけましょう。

## 心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを!

### ●休息をとる

何もしない時間をもつ  
早めに寝る等



### ●軽く体を動かす

ストレッチをする  
散歩をする等



### ●感情を出す

映画や本などで泣いたり  
笑ったりする等



### ●五感で楽しむ

星空を眺める  
おいしい物を食べる  
音楽を聴く等

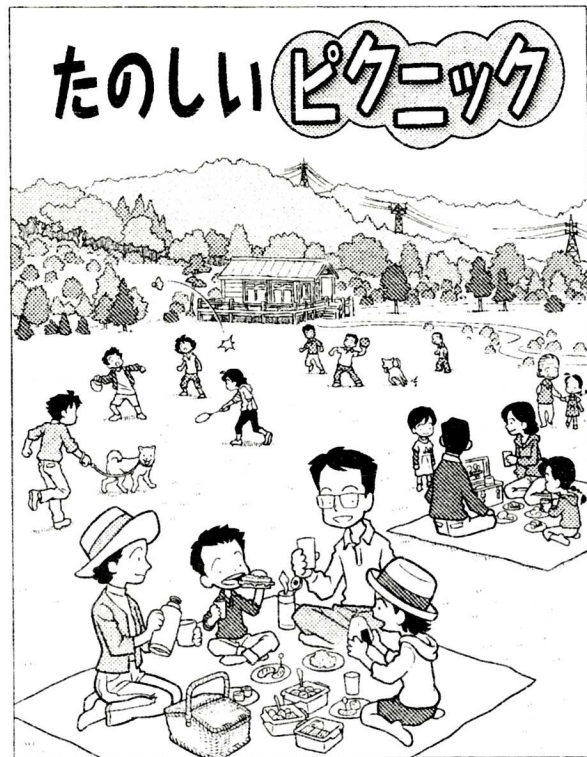


なかなか自分で解消できない場合は、お家の人や先生方などの大人に話をしてみましょう。学校のカウンセリングルームでも、カウンセラーの先生や相談員の先生が相談にのってくださいます。もちろん、保健室でもOKです。

## まちがいさがし

# 7

7つのまちがいを  
さがそう!



\*答えは、保健室前掲示板をみてください。