



2月に入り、暦の上では春を迎えていますが、それでも寒い日が続いています。早いもので今年度もあと1ヶ月。3月に入ったらさらにあっという間に過ぎていきます。引き続き健康管理を徹底し、残り少ない時間を大切に、生活していきましょう。

コロナ・花粉注意報！この症状には気を付けて！

まだまだ新型コロナウイルスの流行が止まりませんが、この時期花粉症に悩む人は、注意が必要です。というのも、今流行しているオミクロン株は、かぜ症状や花粉症の症状に近く見分けづらいそうです。今のコロナの症状として、発熱やのどの痛みだけでなく、だるさや鼻水、頭痛等があります。これは花粉症の症状と類似しているようで、一見気付きにくいこともあります。一方、目やのどのかゆみは花粉症の代表的な症状なので、見分けやすいかと思います。いずれにせよ、症状がひどい場合や普段と違うな…などと感じた場合は、必ず医療機関へ受診し相談してください。また、体調が悪い時は無理して登校しないようにしてください。



果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ …リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ …メロン、スイカなど ヨモギ …セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

朝のセルフチェック

☑ 目覚めは…



いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。

☑ 鏡を見て…



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

☑ 朝ごはんは…



食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

心のかぜにも気を付けて



心のかぜの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のかぜの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

心と体、どちらも健康であることが大切です！