

# 2月 保健だよ！

令和3年2月12日

我孫子市立白山中学校  
保健室

立春を過ぎて少しずつ日が長くなり、日差しも明るさを増してきました。寒さで丸めた背中をほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がします。寒さもあと少しです。ウイルスに負けないように、引き続き感染症対策をしっかりと行い、健康管理に気を配りましょう。

## 似ている症状に注意！！ コロナと花粉症



新型コロナウイルスの感染拡大が収まらない中、今年も花粉症の季節がやってきました。花粉症と新型コロナウイルス感染症は似たような症状があるため、注意が必要です。

| 症状の違い        | 発熱 | 嗅覚、味覚異常 | さむけ | 咳 | 鼻水、鼻づまり | くしゃみ | 涙目 |
|--------------|----|---------|-----|---|---------|------|----|
| 新型コロナウイルス感染症 | ◎  | ◎       | ◎   | ◎ | △       | △    | ×  |
| 花粉症          | △  | △       | ×   | △ | ◎       | ◎    | ◎  |

◎ ⇒ よくある △ ⇒ まれにある × ⇒ なし

違いを見分けるポイントは「発熱」

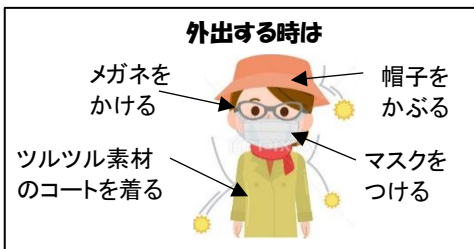
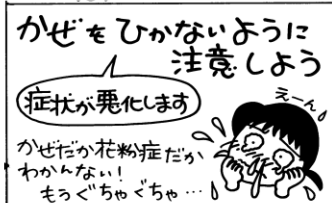
☆花粉症は微熱が多い。38℃以上の高熱の場合はコロナを疑い、主治医に相談を。



毎年花粉症になり、いつもと同じ程度の症状であれば、それほど心配する必要はありません。ただし、いつもと違い、発熱や息苦しさなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関に相談をしましょう。

### 花粉症対策の基本

★これまで花粉症でなかった人も、油断は禁物です。大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。



花粉症でない人も協力を！！



花粉症の友達のために、教室に花粉を入れないように協力をお願いします。体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症でない人も、将来花粉症になりにくくなると言われています。

今年の花粉の量は？ 日本気象協会より

- ・例年よりは少ない
- ・関東では昨年の1.8倍
- ・飛散のピーク  
スギ⇒3月上旬～下旬  
ヒノキ⇒4月上旬～下旬

## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

## 「見えない敵」と上手に付き合おう！！

私達は、毎日様々なストレスやプレッシャーの中で生活しています。これらは、大きすぎたり長引いたりすると、心や体の調子が悪くなることがありますが、うまく味方にすれば、目標を達成するチャンスになります。今回はストレスと上手に付き合っていく方法を考えます。

### 【チェック】

ストレスで起こりやすい心と体のサインを挙げました。今の自分を振り返り、当てはまるものがないか、チェックしてみましょう。



### 【こころのサイン】

- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人と関わりたくなくなる

### 【からだのサイン】

- 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などがある
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がない
- ひどく食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすい
- めまいや耳鳴りがある



## 「ストレス」と上手に付き合う秘訣 3つのR+1

**Rest(休息)**

しっかり睡眠をとり、体を休ませる

**Recreation(気晴らし)**

軽い運動や散歩などで、気分転換を

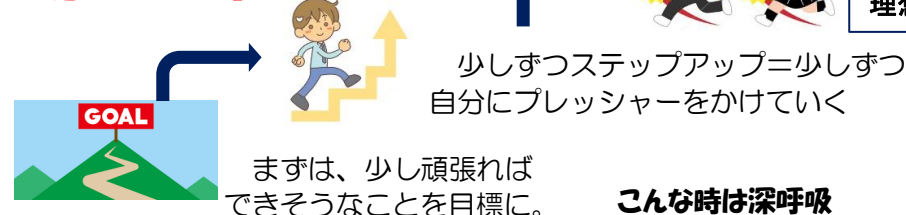
**Relaxation(息抜き)**

楽しんで夢中になれるもの。そのための時間を大切に。

**Reset(切り替え)**

過ぎたことにとらわれず、次に目を向ける

## プレッシャーを味方にする方法 「急がば回れ」



いつの間にか、理想の目標を達成！！

### こんな時は深呼吸

- 胸がドキドキ
- 手足がガクガク
- 汗がジっとり

鼻から息をたっぷり吸いこんで、ゆっくり吐く。(4～5回繰り返す)少しは気持ちが落ち着くはず。

### 【注意】

- ★高すぎる目標は、落ち込む原因に。
- ★プレッシャーが強すぎたり長く続けると、マイナスの影響が大きくなります。