

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。この1年間で、できるようになったことが人それぞれあると思います。自分の成長に目を向け、自信をもってください。1ヶ月後には、学年が上がります。どんな1年を送りたいかイメージしておくといいですね。目標の実現に向けて、健康面においても、よりよい生活を送れるように意識していきましょう。

2/13(金)拡大学校保健委員会を実施しました



つくば市を拠点に活動している「しびっくぱわー」から今年も堀下先生と守屋先生をお招きし、心と体の健康をテーマに講演をしていただきました。「問い続ける」ことの大切さや日常で取り入れやすい運動などを教えていただき、多くの刺激を受けました。お二人とも、意識的に行動することの大切さを話されていたと思います。みなさんの生活にも取り入れていきましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をきちんと実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

これってなぜ？花粉症？ 症状を見分けて正しく対処しよう

花粉症と思われる症状の人が増えています。この時期は、かぜと花粉症の違いが分かりにくいです。見極めるポイントを知り、早めに対策をしましょう。

- ・鼻水は？
- ・熱はある？
- ・目がかゆい？
- ・くしゃみが続けて出る？
- ・2週間以上症状が続いている？



- A : さらさら
A : ない
A : かゆい
A : 出る
A : 続いている

or

- B : ねばねば
B : ある
B : かゆくはない
B : 出ない
B : 続いていない

Aが多かった人

花粉症の可能性が高いです！



花粉症とはそもそもアレルギー反応

- ・鼻水は透明でさらさら
- ・熱はほとんど出ない
- ・目のかゆみが出るが多い
- ・くしゃみが連続して出やすい
- ・対処しないと症状が続きやすい

対策

薬を早めに服用することで、症状がやわらぎます。我慢しても症状は変わらないので、早めの受診が大切です。



予防

- ・マスクを着用する。
- ・帰宅したら服をはらう。着替える。洗顔する。
- ・メガネをかける。

Bが多かった人

かぜの可能性が高いです！



かぜとはそもそもウイルスが鼻やのどに感染して起きるさまざまな症状の総称

- ・鼻水は透明でだんだん黄色っぽくなる
- ・熱が出ることもある
- ・目のかゆみはほぼ出ない
- ・十分な休養で徐々に治る

対策

まずは安静にして休みます。しっかり休むことが回復への近道です。また、早めに受診し、正しく治療しましょう。



予防

- ・うがい手洗いをする。
- ・生活リズムを整える。
- ・バランスの良い食事を摂る。