

厚けんだより2月

荏田高校
保健室

暖かい日も増えてきて、花粉症の人にはつらい時期になってきました。

花粉症は、毎年飛んでいる花粉を吸い込み続けているうちに、花粉を異物として排除しようとする抗体が体内で作られていき、やがて抗体量が一定レベルに達したところで、アレルギー反応としてくしゃみや鼻水、かゆみなどの症状が現れます。(コップに水が溜まっていくイメージ)

今は発症していない人も、花粉が体内に入れば何かのきっかけで発症する可能性があります。すでに花粉症という人はもちろん、そうでない人も花粉が飛び季節には花粉を体内にできるだけ入れないように防御しましょう。

外出する時の注意点

ま め に ほ う ぎ ょ

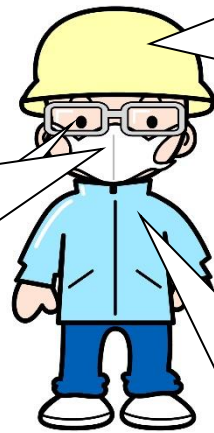
ま ... マスク

マスクは、吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らすことができます。高性能マスクでも隙間ができるつけ方だと、そこから花粉が入るので、しっかり鼻と口をおおって装着します。

め ... メガネ

花粉症用でない通常のメガネでも、目に入る花粉を1/3に減らすことができます。

コンタクトの人は、花粉による刺激で結膜炎を起こすことがあるので、この時期に外出するときは、メガネにした方がよいでしょう。



ほ ... 帽子

つばの広いぼうしをかぶることで、花粉が髪に付かないようにします。長い髪の方は束ねるとよいでしょう。

う ... 上着 (ツルツルした素材)

花粉が付きにくいツルツル、さらさらしたナイロンなどの素材の上着をはおるようにしましょう。ウールやフリースなどのふわふわ・モコモコした素材は、花粉が付きやすいので、一番上に着るのは避けましょう。

*花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なります。薬の効果にも個人差があります。また、花粉症の原因はスギ花粉と思われるが、人によっては他の花粉が原因の場合もあります。つらい花粉症の症状をしっかり抑えるためには、きちんと病院で診断を受けて、あなたに合った治療を行うことが大切です。

ふたばクリニック院長 橋ロー弘先生

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

SNSとかけて学校と解く。その心は...?

どちらも「どうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう!」



こんなことでも...
犯罪です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



ありがとう

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン 心のバランスを整える

エンドルフィン 痛みを和らげる

ドーパミン やる気を出させる

オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

