

# ほけんだより 2月

令和3年 2月24日  
神奈川県立津久井高校  
定時制★保健室★

まだ寒さの残る2月ですが、いち早く芽を出すのが「ふきのとう」です。かたい土の中から、ちょこんと元気よく頭を出す姿が、春の訪れを告げています。

「縮こまってないで元気に活動しようよ！春はもうすぐだよ！」と語りかけているようです。

今の学年ももう少しで終わりです。残りの日々を、背筋を伸ばして元気に過ごしていきましょう！



ふきのとう

## せなか 背中



### まる 丸まっていますか？

猫背で体が悲鳴をあげている

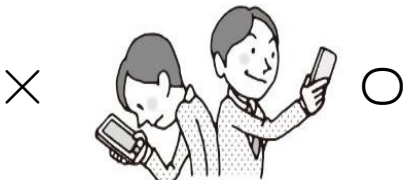
頭は本来、背骨の真上で支えられているはず。その重さは6kgで、なんとスイカと同じくらい。

でも、猫背だと背骨で支えきれず、首や肩の筋肉に負担をかけることになります。筋肉の負担は、神経にも悪影響を及ぼし肩こりや頭痛、イライラ、やる気がなくなることにもつながります。

### スマホが猫背を招いている

スマホを見るとき、うつむきかげんで首を出す人は要注意！

スマホを使うときは、顔の前まで上げて首をスッと伸ばしましょう。



新型コロナウイルス感染症  
緊急事態宣言発令中  
感染しない◎ 感染させない◎

## かぜかな？

## 花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、かぜかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

### カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

### 花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

#### ◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

#### ◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

#### ◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。

