



栃木農業高校
保健室

今年度も残りわずかとなりました。3 学期も始まりましたが、学校モードに切り替えられているでしょうか？冬の朝は、寒くてなかなか布団から出られない……ということもあるでしょう。時間に余裕を持って行動し、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。この時期は体も鈍りがちです。寒いからこそ、体をたくさん動かして元気にこの冬を乗り越えましょう！

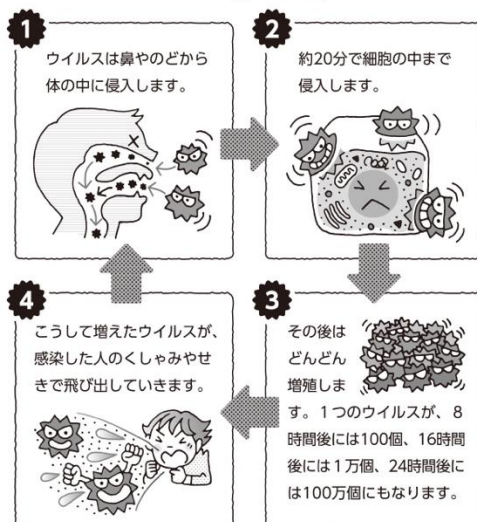
インフルエンザに注意

まだまだ感染症が流行しています!!手洗い・うがい、マスクの着用、咳エチケット等で予防に努めましょう。学校に行こうという気持ちはもちろん大切ですが、体調が悪い時は無理せず体を休めてくださいね。

	インフルエンザ	かぜ
症 状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、呼吸器症状(咳・のどの痛み・鼻水など)	のどの痛み、鼻水・くしゃみ、咳、発熱
発 症	急激	比較的ゆっくり
症 状 の 部 位	強い倦怠感などの全身症状	鼻、のどなど局所的

なぜ流行る？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。

適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

自分の平熱を知っておこう

体調を崩した時でないと体温を測る機会がなく、平熱が分からないという人も多いのでは??平熱を把握しておく、発熱しているかの判断基準が明確になり、体調の変化に気づきやすくなるので、元気な時の体温も知っておくと体調管理に役立ちます!



今月の目標

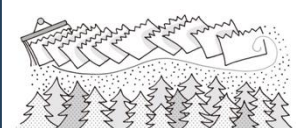
元気に冬を乗り越えよう!!



花粉症の季節がやってきました



スギ花粉は飛散開始から 1 週間後～10 日後くらいから量が増え始める。その後 4 週間後ほどが花粉がたくさん飛散する時期。



時期

※晴れて気温が高い
※風が強い
※空気が乾燥している
※雨上がりの翌日
※気温の高い日が
2～3 日続いた後



日

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなる。



時間帯

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



～講話コラム～

1 月 21 日 | 学年を対象に、心の健康講話が行われました。宇都宮病院診療支援部総合支援課の稲見聡先生に「高校生期のメンタルヘルス」についてご講話いただきました。精神疾患やストレスとの向き合い方について学びを深めることができ、自分自身を見つめ直すことができる良い機会となりました。

