



2月の保健目標
寒いけど換気しよう
宇高 保健室



免疫カアップ! 笑って体も心も元気
笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに!
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報?

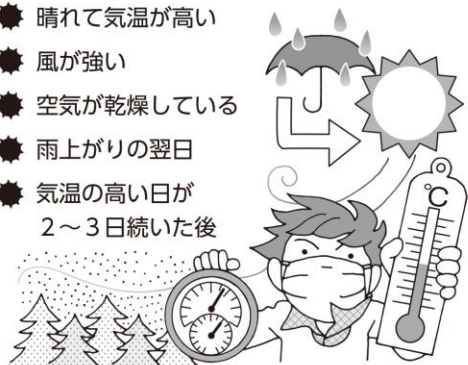
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

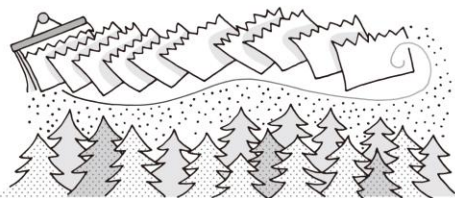
こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 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



#この時期に注意

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ます。その後4週間ほどが花粉がたたく飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い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ります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- ☑ 必要以上の外出は控える
- ☑ 花粉がつきにくい服装を
- ☑ 室内に入る前に花粉を落とす



カゼかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります

カゼ	花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ
ねばり気があり、色もついている	鼻水
ほとんどない	目の症状
37度以上の発熱	熱
とくになし	遺伝性
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間
変化はない	天候
	何回も続けて出る
	透明でさらさらしている
	かゆみ、充血、涙が出る
	ほとんどない
	家族にアレルギー体質の人がいる
	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
	症状に変化がある

もし、心カゼをひいたなら

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にもおこることがあります。『心もカゼをひく』って、意外ですか?

たまには

心の声に
耳を傾けて
みてください



心カゼをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

心カゼの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

心カゼを治すのは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう

けんこう せつぶん
健康な節分!

