



鹿屋工業高等学校  
生徒保健委員会  
2019年2月14日 発行

今年もう2月!! 1年生は、後1ヶ月で2年生に、2年生は3年生に、3年生は3月1日に卒業しますね。

1年生は、今のうちに復習をしっかりと次の2年生に向けて頑張りましょう。2年生は、将来に向けて就職や進学の準備を始めましょう。3年生は、卒業後、社会人になる人や大学で勉学に勤しむ人もいます。健康に気を付けてしっかり頑張っていきましょう!

## 春 そろそろ花粉が飛ぶ季節 !!

### カゼかな? もしかしたら花粉症?

はやくしゃん! の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら...」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

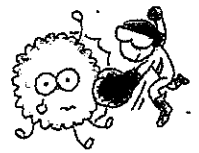
- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

### 花粉症Q&A

#### Q. 花粉症ってなに?

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか? 追い出すか?」と考えるしくみがあります。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ!」と判断して起こり花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとします。



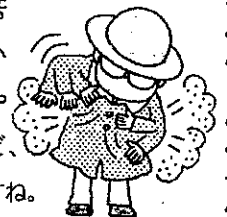
#### Q. どうすればマシになる?

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しましょう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきやすいですよ。



#### Q. 花粉症じゃない人は?

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいです。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいですね。



### 花粉症対策

#### ツツ



落とす  
外から帰ったら服を払う  
手洗い・うがい・洗顔をする



つけない  
ウールの服  
メガネ

#### 服薬

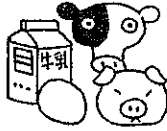
副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります。



## ストレスを軽くする食べ物って?

### トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、  
鶏卵など



### 鉄分

海藻、パセリ、  
ひじき、ほうれん草、  
きな粉、納豆など



### ビタミンB6

にんにく、まぐろ、  
いわし、かつおなど

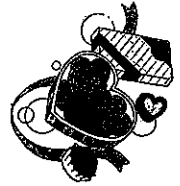


家族の言うことが気にさわる。  
友達言葉や態度がひっかかる。  
なんだかムシャクシャする。  
みなさんはこんな気分になること  
ありませんか?  
イライラを生み出すものとして  
ストレスが考えられます。

## チョコレート

チョコレートに多く含まれている  
「カカオ・ポリフェノール」には、  
ストレスに対する抵抗力を高める  
効果があります。

集中力効果  
もあるよ!



## 深呼吸の効果

### イライラ・緊張するとどうなる?

イライラした時や緊張した時に、体  
はどうなっているかな? 少し観察し  
てみよう。

胸やお腹にくっ  
力が入って、筋肉が  
かたくなっているね。  
なんだか呼吸もしづ  
らそう。



### 深呼吸するとどうなる?

たくさん空気を吸うと、  
体のすみずみまで酸素をい  
きわたらせることができる  
よ。深い呼吸は横隔膜や筋  
肉を自然と動かすから、体  
の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、  
体の変化を感じてみよう。



## 3年生へ 保健室から、最後に

みなさんに保健室から最後の一言。

「よりよく食べ」「よりよく眠る」を大事にしてください。

みなさんの太い幹になり、いろいろな栄養分を蓄える基になります。

夢や目標に向かってどんどん伸びるために土台になります。

ひよろひよろの幹で、ポキッと折れることがないように。

**「よりよく生きる」は「よりよく食べる」「よりよく眠る」から!!**

それだけは覚えていてくださいね!

