

ほげだより 2月

令和8年2月13日 三崎高等学校 保健室

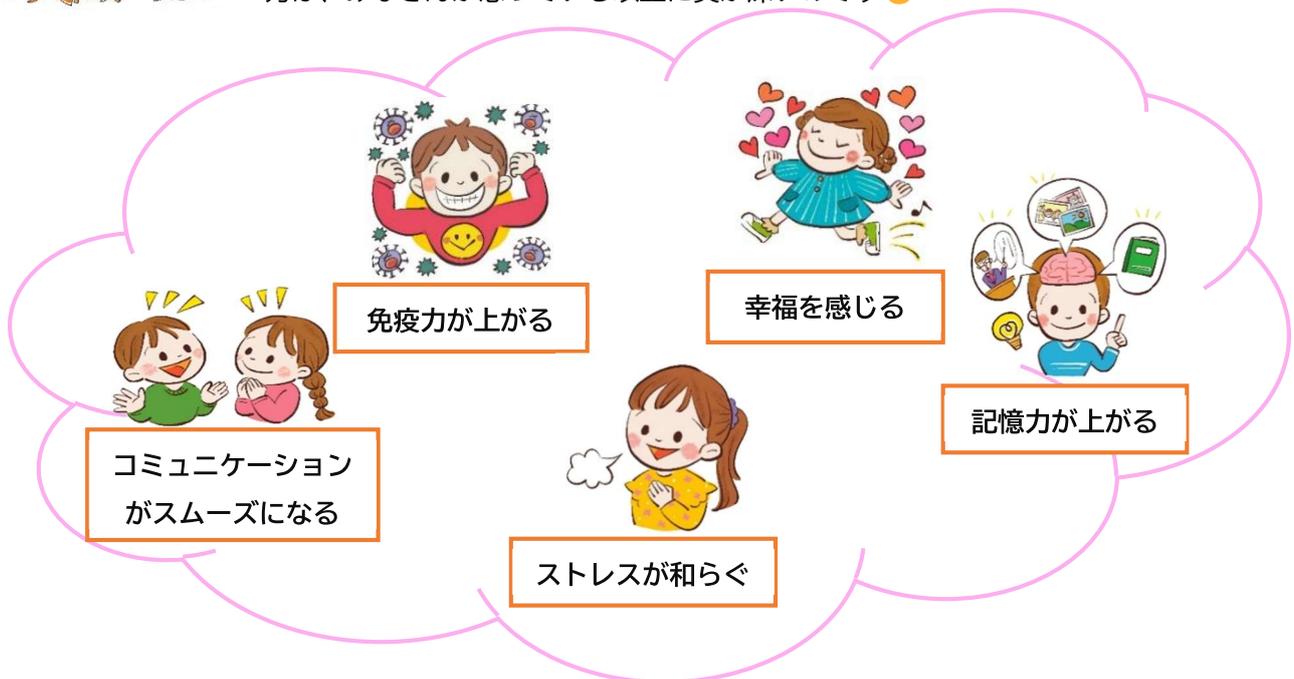
2月の異名は「如月(きさらぎ)」。この言葉の由来はいくつかあるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」か、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



2月5日は「笑顔の日」です。「に(2)こ(5)」という語呂合わせから、笑顔の大切さを再認識し、日常生活の中で意識的に笑顔を増やすことを目的に制定されました。

笑顔は単なる感情表現ではなく、私たちの心と体に様々なメリットをもたらします。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」という言葉があるように、笑顔の力は、みなさんが思っている以上に奥が深いのです 😊



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



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。

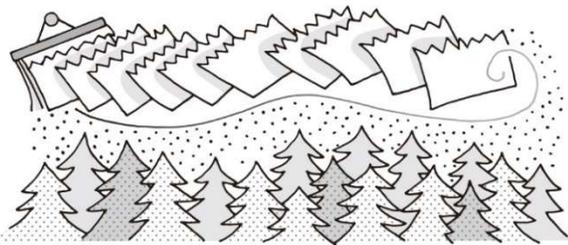
#花粉症注意報

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くさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

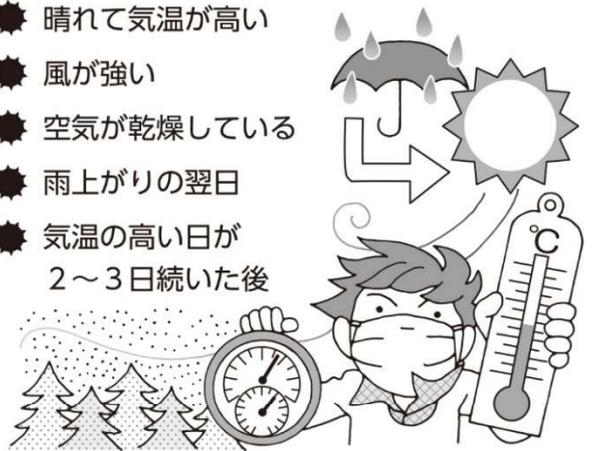
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#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



果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか?この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!

- スギ・ヒノキ ➡ ナス科(トマト)など
- イネ ➡ ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ)など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など



花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...



毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう!