

# ほけんだより 2月

柏陵高校 保健室  
3H 保健委員  
令和2年2月発行

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。1月は「行(1・い)く」、2月は「迷(2・に)げる」、3月は「去(3・さ)る」ように過ぎ去るといわれているので、3学期はあつという間です。そのスピードについていけず、心が疲れてしまっている人はいませんか？心の不調は、体の不調にもつながります。日常生活を送る中で、人は誰でもストレスを感じます。そのストレスが大きくならないうちに、自分に合ったリラックス法を見つけましょう！

ストレスホルモンって、何だろう？

ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。  
コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。  
ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。



## こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない...こころが疲れているのかも？そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

ほろほろがす  
More 休ませる  
音楽を聴く  
深呼吸をする  
今の気持ちを紙に書く

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

沼南高柳・鎌ヶ谷西の  
スクールカウンセラーに  
相談できます♪  
希望者は保健室まで！



### マスク

鼻や口から入る花粉の量を少なくします。



### うがい

鼻の奥や喉に流れた花粉を取り除きます。



花粉が飛び始めています

予防のためにできること

### 洗顔

顔についた花粉を取り除きます



### めがね

目に入る花粉の量を少なくします。



## 花粉症がおきやすい季節です！

3年H組 倉村 美羽  
酒井 駿一

### 症状の1例

くしゃみ	鼻水	鼻づまり	目の症状	その他症状
連続して起り、回数が多いのが特徴	鼻をかんでもかんでも鼻水が出てきます	鼻の奥が詰まって、鼻で呼吸ができない場合があります	痒がでたり、強いかゆみ、充血が起こります	喉のむやみやち、目赤れ、頭が重いなどの症状がみられる場合があります

### 花粉症はこうして起る

①花粉が目・鼻・口から入る



② からだが花粉を異物とみなす



③ からだが花粉を体外に出そうとする



④ くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみがおこる



### 「マスクの効果を」

花粉の飛散量の多い日には、マスクをすることで本来吸い込む花粉の量を約1/3~1/6に減らすことができ、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

### 「洗顔の効果を」

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている顔と髪です。外出から帰ったら、洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

### 「うがいの効果を」

鼻の粘膜には繊毛があり粘膜の上に異物を留めます。うがいによって流れた花粉を取り除くという効果があります。

### 「めがねの効果を」

花粉の飛散量の多いときにはめがねをする事で1/2~1/3まで減らすことができます。