

ほけんだより 2月



令和 7年 2月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



じゃきを払い、^{はら}福を招き入れる豆まきをはじめ、^{えほうまき}恵方巻やひいらぎ

かざりなどでお馴染みの「^{せつぶん}節分」。節分は文字通り季節を分ける日て

「^{りっしゅん}立春」の前日を指し、^{ことし}今年は2月2日が節分です。

とは言えまだ寒い日が続いていますが、^{はる}明るい春はもうすぐそこです。

一日一日を大切に^{たいせつ}過ごしていきたいですね。



万全ですか？ 花粉症対策

立春を迎えると、^{わか}暦の上では春。ということは、^{かみん}そろそろ花粉の飛散が本格化します

^{おお}花粉が多く飛ぶ日の^{じょうけん}5つの条件



風が強い日



雨が降った翌日



晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥している日

花粉症対策を始めましょう



帽子マスクめがねをつける



花粉を払い落とす



手洗いうがいをする



洗顔する



つるつるした素材の服を着る



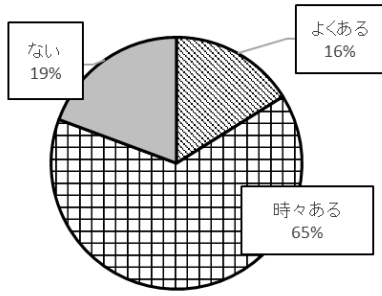
天気予報で花粉の量をチェックする



自分に合った^{ないふくやく}内服薬や^{てんび}点鼻、^{てんがんやく}点眼薬を処方してもらえますので、^{はや}早めの^{じゅしん}受診がおすすめです。

ちょっといい一日は **ぐっすり眠ること**から

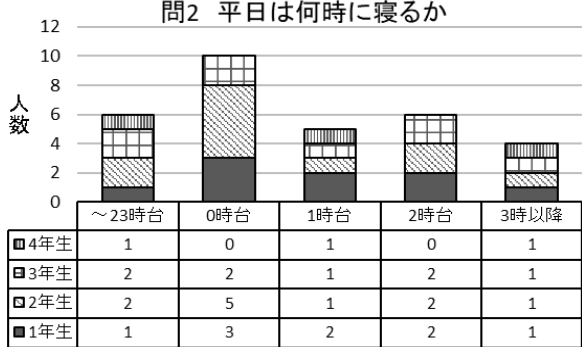
問12 イライラすることがあるか



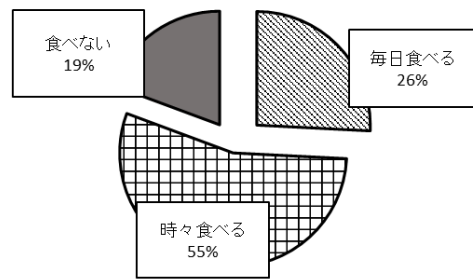
生活リズム調査の結果、8割の人が「イライラ感」を
抱えていることがわかりました。皆さんのように夜型
の生活で、朝食を抜くことが多い人に「イライラ」を
感じる人が多い、という研究結果があります。

ぐっすりと眠りすっきり起きることが「ちょっといい一日」への
第一歩ですよ。

問2 平日は何時に寝るか



問6 朝食を食べるか



寒い日に **気持ちよく寝るコツ**



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、
湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

まずは、もう少しだけ早く寝て、もう少しだけ早く起きるところから始めてみましょう。