

ほ け ん だ よ り

2月号



1年の中でも最も寒さが厳しくなる季節。春の到来が待ち遠しいですね。防寒対策はできていますか？

『下着を着る』『重ね着をする』『3つの首（手首、足首、首）を温める』ことが効果的です。

体調管理に気を付けて寒い冬を乗り越えましょう！

2月のスクールカウンセラーは2月25日となります。

花粉に接触しないように気を付けてみましょう！

スギ花粉のピークは「バレンタインデーからゴールデンウィークまで」と言われます。

◇花粉症はなぜ起こる？

花粉症はアレルギーの1種です。

花粉が目や鼻から入ると、体内では異物とみなされます。そのため、体内では花粉に対抗する「抗体」が作られ、ある程度の量の抗体が体内に蓄積されると、いよいよ本格的に花粉を追い出すようになります。

◇花粉との接触を避けましょう

【 外出時 】

- マスクや眼鏡を使用しましょう
- 服装はウール製の衣類を避けて、また帽子を着用しましょう。

【 在宅時 】

- うがいと洗顔をして花粉を洗い流す
- 洗濯物は室内干しに
- 換気の際は窓を全開にしない
- 部屋はこまめに清掃

【 耳鼻科へ行くか、市販薬を使用してみましょう 】

医療機関を受診して適切な薬を処方してもらいましょう。

症状が出始めているのに受診を先送りにしてしまうと、その間に症状が悪化してしまう場合があります。

悪化すると、医療機関を受診しても治療の効果が低くなってしまいますので、そのような場合はドラッグストアで市販薬を購入しましょう。

薬は大きく3つに分かれます。

「のみ薬」：くしゃみ・鼻水を抑える効果あり。

「点鼻薬」：鼻づまりを解消する効果あり。

「点眼薬」：かゆみを抑える効果が期待できます。



夜にぐっすり寝て朝はスッキリを起きられていますか？

夜眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いして、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が当たる朝」の二つのスイッチをきっちりと切り替えるサイクルが睡眠と目覚めのリズムには必要です。

この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルです。