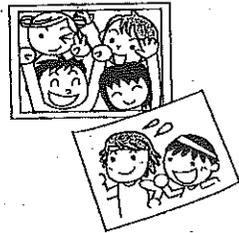


ほけんだより



平成23年3月7日
明石市立魚住中学校
保健室

少しずつ陽ざしがあたたかくなってきました。春の足音が聞こえてきます。

みなさんにとってどんな1年でしたか?うれしいこと、楽しいこと、悲しいこと、つらいこと...いろんなことがあったと思います。そんな思い出を心のアルバムにおさめて、さあ、体と心で春を感じましょう!

春は別れてと出会いの季節...春は何かと別れの多い季節ですが、別れと言えば『涙』、悲しい時やくやしい時に涙を流してなんとなくすっきりしたという経験はありませんか?涙の中の『ロイシンエンケファリン』という物質は、体の中で痛みやストレスを緩和してくれる脳内モルヒネ様物質の1つです。涙には、悲しみやくやしさを刺激を和らげて洗い流す力があるとされています。もしかしたら、涙を流すのは、新しい春を迎えるための準備なのかもしれませんね!

1年間のふりかえり絵チェック

...の旅!!

かぜじゃない!? その症状は花粉症

くしゃみや鼻水・鼻づまりなどの症状がみられたら、まずは「かぜをひいたかな?」と思うことでしょう。でも、かぜ以外に、もう一つ疑われるものがあります。それは「花粉症」です。スギやヒノキ、イネ科の植物などの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。(年間を通してアレルギーを引き起こす植物はいろいろあります)



かぜと花粉症の違いは?

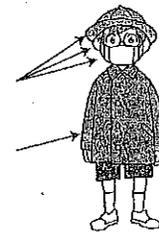
かぜ	原因	花粉症
ウイルス・細菌	原因	花粉
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37℃台の発熱をともなう	熱	ほとんど出ない
とくになし	遺伝	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る

もし「花粉症かな?」と思ったら...
まずは専門医に診てもらいましょう。

もし「花粉症と診断」されたら...
できるだけ花粉との接触をさげ、家の中に持ち込まないように工夫することが大切です。

【外出するとき】

- ※帽子、マスク、メガネなどを着用する。
- ※花粉がつきにくいツルツルした素材の服を着る。



【ふだんから】

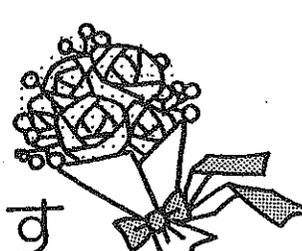
- ※室内を清潔にする。(整理整頓、そうじ)
- ※バランスのよい食生活を心がける。
- ※生活のリズムを整える。

【家に帰ってきたら】

- ※玄関先で、服や髪などについた花粉をよくはらい落とす。
- ※手や顔(目・鼻の穴)をよく洗い、うがいもする。



卒業おめでとうございます



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは、それぞれ進む道が違いますが、3年間で得た大切な友達、忘れられない思い出、すばらしき学びを胸に、卒業してからの日々をさらに充実したものにするため、何事も努力を惜しまず頑張ってください。また、新しいよき出逢いを通して、ますます自分を磨き、いつも『明るさ』『笑顔』『思いやり』を忘れず、心と体を健康に夢と希望の実現に向けて、力強く・大きく羽ばたいて下さい。