



2017年度 No.10 徳島県立城南高等学校

まだまだ寒い日が続いていますね。しかし、2月4日は立春。春の始まりの1日です❁これからどんどん日が長くなったり、暖かい日が増えたりするので楽しみですね😊♪春の訪れにワクワクしますが、引き続きインフルエンザや風邪の予防に努めましょう！



2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは…

私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てしまうことをいいます。

原因物質△

- ・食物 ・花粉 ・金属 ・ダニ ・ハウスダスト
- ・ラテックス(天然ゴム) ・薬物 ・動物 など



症状📝

- ・神経症状(頭痛、ぐったりする など) ・目の症状(結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ など)
- ・鼻の症状(くしゃみ、鼻水 など) ・口腔の症状(口の中の違和感、かゆみ など)
- ・循環器症状(頻脈、手足が冷たい など) ・呼吸器症状(咳、喘息発作 など)
- ・消化器症状(腹痛、嘔吐、下痢 など) ・皮膚の症状(じんましん、紅斑、浮腫 など)

※原因物質や出現する症状、症状の程度などには個人差があります。それぞれの原因や症状に応じて早めの受診や原因物質の除去を行うなど、各自で対策をしましょう。

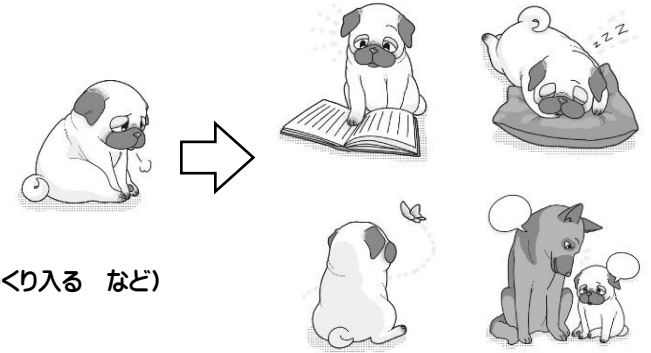
「ストレス」って何だろう？

ストレスとは…

私たちの心は、様々な刺激を受け、それに対して「嬉しい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。褒められたり認められたりすると嬉しい、やる気が出るということもありますが、これも『ストレス』と『ストレス反応』です。また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。

ストレス解消法♡

- ・好きなこと、楽しいことをする
(音楽を聴く、本を読む など)
- ・体を休める
(睡眠を多くとる、お風呂にゆっくり入る など)
- ・身近な人に話す、相談する
(友達、家族、先生 など)



生活習慣を改善～これで健康力 up～

毎年2月は全国生活習慣病予防月間☆

◎2018年のテーマ「少食」

- ・食事は腹7～8分目にしよう

あなたは
何を減らしますか？



◎ごはん・お菓子を食えるときの工夫・注意点

- ・お菓子はお皿に取り分けて食べる ・誰かと一緒に食べる
- ・栄養の偏りに注意する ・だらだら食べない ・ながら食べをしない
- ・寝る前や夜遅い時間に食べない ・お菓子をごはんの代わりにしない



保健だより10月号で紹介したのも参考にしてみてください😊！