



寒さも少しずつ和らぎ、やわらかな日差しを感じられるようになりました。ウグイスの歌声や桜の便りが待ち遠しいですね。

さて、今年度も終わりを迎えようとしています。さまざまな出来事を通じて一人一人たくましく成長しましたね。あまりいいことがなかった…と感じている人もいるかもしれませんが、どんな経験も決して無駄にはなりません。みなさんがこの1年の経験を糧に、来年度より一層輝けることを祈っています。

体調管理をするのは、だれ・・・？

「いつからどんな風に具合が悪いの？」「昨日は何時に寝たの？」「朝ごはんは食べた？」「具合が悪くなった心当たりはある？」「何かいつもと違うことはなかった？」保健室を利用したことがある人は、私とこのようなやりとりをしたことがあると思います。ただベッドで横になりたいだけなのに面倒だな…と思った人もいるかもしれませんね。


社会人になると、体調や気分がすぐれなくても保健室で休むことはできないし、頻繁に仕事を休むわけにもいきません。卒業後は親元を離れて生活するという人もいるでしょう。だからこそ、みなさんには今のうちから自分の心や体の状態を把握したり、生活を振り返ったりして体調管理できるようになってほしいと願っています。体調管理の基本は、食事・睡眠を中心とした規則正しい生活です。



朝食を食べよう！

体調不良で保健室に来る人にたずねてみると、「朝ごはんを食べなかった」という人が少なくありません。気分も体調もよく1日をスタートさせるために、朝食を食べる習慣を身につけましょう！

☆☆☆ 朝ごはんの役割 ☆☆☆

<p>*脳への栄養補給</p> <p>↓</p> <p>「集中力」や「気力」が高まる！</p> <p>脳は睡眠中も働いているため、朝には栄養不足になります。朝食を抜くと、脳が正常に働かずイライラしがち。やる気も集中力も続きません。</p>	<p>*体を動かすエネルギーの補給</p> <p>↓</p> <p>午前中の活動が充実する！</p> <p>朝食を抜くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーも不足し、体が重く、だるさや疲労感が残り元気が出ません。</p>	<p>*体温を上げる</p> <p>↓</p> <p>1日の活動の準備が整う！</p> <p>睡眠中に体温は低下します。朝食を抜くと、体温を維持するエネルギーが不足し、体温を維持できず体のリズムが乱れます。</p>
<p>*排便を促す</p> <p>↓</p> <p>排便のリズムが整う＝便秘予防</p> <p>朝食を食べ、胃に食べ物が入ることにより、胃や腸の動きが活発になり、排便が促されます。朝食の習慣が排便のリズムも整えます。</p>	<p>*中性脂肪・コレステロールの合成を抑える</p> <p>*体脂肪の蓄積を抑える</p> <p>↓</p> <p>肥満・生活習慣病を予防する！</p> <p>朝食の欠食で1日の食事の回数が少なくなると、体脂肪の蓄積が増加し、コレステロールや中性脂肪が高くなります。</p>	<p>朝食を食べる習慣のない人へ…</p> <ul style="list-style-type: none">◆夕食時間が遅くなっていませんか？◆就寝時間が遅くなっていませんか？◆睡眠時間を十分確保していますか？  <p>生活リズムを見直そう！</p>



花粉症の季節です...



* 花粉症とは？

植物の花粉が原因で起こるアレルギー反応。

本来、花粉は、人体に悪いものではないのですが、体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して症状が出ます。

* 花粉症の主な症状は？

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
目のかゆみ・涙

体から花粉を外に出そうとするために、くしゃみで吹き飛ばしたり、涙や鼻水で洗い流そうとします。

* 花粉症になりやすいのはどんな人？

- ・花粉症以外のアレルギー疾患を持っている人
- ・家族が何らかのアレルギー疾患を持っている人

* 花粉症デビューはいつ？

アレルギー体質を持った人が数年から数十年花粉を浴びると、花粉に対する抗体が十分に作られ、花粉症を発症します。

近年は、花粉症を発症する年齢が低くなっています。

* なぜ春に花粉症の症状が出る人が多いの？

スギやヒノキの花粉が飛散するのは、春が中心だから。

スギは日本特有の木で、スギ林が日本の国土を大きく占めています。そのため、花粉症の約7割は、スギ花粉が原因です。

* スギ花粉が多いのはどんな日？

- ・晴れて、気温が高い日
- ・空気が乾燥していて、風が強い日
- ・雨上がりの翌日
- ・気温の高い日が2～3日続いた後

☆ 花粉症のセルフケア ☆



これまで軽症で花粉症であることに気がついていない人も花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。毎年花粉症で苦しんでいる人も、これから花粉症デビューするかも…という人も、できるだけ花粉に接しないようにすることが大切です！

☆ 外出時の注意 ☆

● 「マスク」の着用

吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らすことができます！

● 「メガネ」の着用

通常のメガネにより目に入る花粉の量を約40%減少し、花粉症用のメガネでは、約65%も減少します！

● 花粉のつきにくい衣服の着用

表面がけばけばした衣服よりすべすべの素材を！
帽子の着用も効果的。

☆ 帰宅時にできること ☆

● 家に入る前に衣服についた花粉を払いましょう！

● うがい・洗顔

のどに流れた花粉や顔に付いた花粉を除去しましょう。



☆ 日頃の生活 ☆

● 規則正しい生活をする

睡眠をしっかりとり、正常な免疫機能を保ちましょう。

● こまめに掃除をする

外出や換気で持ち込まれた花粉をこまめに除去しましょう。

● 洗濯物は室内に干す

衣服に花粉が付くのを防ぎましょう。

● レースのカーテンをする

レースのカーテンをすることで、屋内への花粉の流入を4分の1に減らすことができます。