



2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」とも言います。由来は諸説ありますが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着(きさらぎ)」が転じたという説があるそうです。寒いときは暖房の効いた部屋から出たくない、ここから動きたくないという気持ちになりますが、適度に体を動かして、寒さを吹き飛ばしましょう!!!!

今月は寒い冬をあたたかく過ごすポイントを紹介します。

## 寒い冬をあたたかく



### ◎3つの”首”を温めましょう

人間には、「頭を支える首」・「手首」・「足首」と3つの首が存在しています。外気の冷えに影響されがちな3つの部位を温めることで、全身に血液が循環しやすくなり、冷えた体を温めることができます。

手袋やマフラー、タートルネックの服などで、3つの首を温めて、冷えを予防しましょう!



### ◎しっかりと朝食をとりましょう



朝ごはんは、1日をスタートさせるエネルギーになります。寝ている間に下がった体温を上げるもとにもなるので、毎日欠かさず食べましょう!!

### ◎こまめに体を動かしましょう

運動すると熱がうまれて、血液に熱が伝わり、あたためられた血液が循環するため、体温が上昇します。寒い時はこまめに体を動かすのがオススメです。

**注意** 汗をかいたら、すぐにタオルで拭き取るようにしましょう。汗をかいたまま放っておくと、汗によって発生する気化熱で体温が奪われてしまい、体が冷えてしまいます。



### ◎朝太陽の光を浴びましょう



睡眠中は体温が低下しているので、目が覚めたら体温の上昇を促すために、たとえ体がだるくても頑張ってください。

朝起きてすぐ太陽光を浴びることは、体内時計のズレをリセットするだけでなく、交感神経を活性化させるためにも必要です。自律神経は体温調整機能もコントロールしているので、太陽光をしっかり全身に浴びて、脳に目覚めの合図を送りましょう。



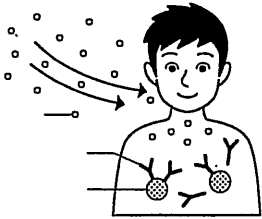
体調に気をつけて寒い冬を乗り切りましょう



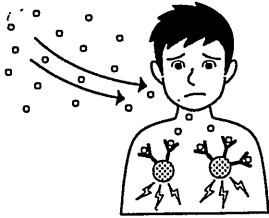
# そろそろ花粉が出てくるぞ!!

春も近い二月、この頃から花粉に悩まされる季節が来ます。  
そんな鬱陶しい花粉についていろいろな事を学んで対策しましょう!!

## なぜ花粉症が起きるのか



- 1) 体内に侵入した花粉に対し、抗体ができて、肥満細胞にくっつく。



- 2) 再び花粉が侵入すると、抗体が反応し、肥満細胞から炎症を起こす物質が出る。



- 3) アレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出て、花粉症を発症する。

花粉症のくしゃみや鼻水、目のかゆみなどは、体内に入った花粉を体が異物とみなして抗体をつくり、再び入った花粉に抗体が反応して、刺激成分を出すことによって起こります。

(出典)  
少年写真新聞社  
高校保健ニュース第774号

## とにかく試そう!!花粉症対策

### ○花粉を避ける

- ・マスクをする
- ・二重マスクする
- ・花粉症用メガネをする
- ・つばの広い帽子でガードする

### ○免疫力をあげる

- ・睡眠不足やストレスを減らす
- ・バランスの良い食事をする
- ・ヨーグルト等を食べて腸内環境を整える

### ○家でできる事

- ・室内を掃除する
- ・加湿器を使って花粉が舞うのを抑える
- ・うがいをする
- ・帰宅時、よく服をはたく
- ・鼻うがいをする
- ・空気清浄機を使用する
- ・換気する時は花粉が入るので短時間にする

### ○病院でできる事

- ・洗眼薬、鼻炎の薬をもらう
- ・早期にアレルギー薬を飲む
- ・レーザー治療を受ける
- ・アレルギー免疫療法を受ける
- ①注射による皮下免疫療法
- ②舌下免疫療法

### ☆番外編(奥の手、い?)

- ・スギ、ヒノキをとにかく避ける
- ・外に出ない
- ・北海道に逃げる  
↳北海道には花粉が無い
- ・海外移住

## 2月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

2/22(水)です。希望者は担任の先生または養護教諭まで、希望の日時を申し出てください。  
予約制 先着順のため、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。