

# ほけんだより 2月

令和6年2月5日（月）  
京都府立田辺高等学校  
保健部

1月後半から2月にかけては1年で最も寒さが厳しい時期になり、風邪・インフルエンザが流行する季節です。感染予防の手洗い・うがい・教室や部屋の換気、またからだの抵抗力を強くするバランスのよい食事・十分な睡眠・運動はしっかりとできているでしょうか？寒いと動くこともおっくうになりがちですが、「休みの日は外に出ていない」「運動不足」という人は特に、積極的にからだを動かしましょう！

## まずは身近な生活習慣から改善！

いつもより  
少し  
早く歩く

エレベーター  
より  
階段を使う

電車内では  
すぐに  
座らない



- ◎体育の授業前のウォーミングアップもしっかりと行いましょう！
- ◎冬でも運動前の水分補給を忘れずに！



## イライラ モヤモヤ

## あなたの解消法は??

寒いと何をするにも嫌になり、何となくこころも重たい…そんな風を感じることはありませんか？

私たちのからだところには強いつながりがあります。悩みがあると、頭痛や腹痛などの症状が出てきたりして、「調子が悪い」「元気が出ない」ということがみなさんも経験があると思います。ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと  
過ごす



睡眠をとる

適度なストレスは、  
人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。



### スクールカウンセラー来校日

2月 7日（水） いずれも  
21日（水） 11:00～17:00  
28日（水）

保健室で予約、または  
担任の先生へ相談してください



相談するのは  
恥ずかしいことじゃないよ！



一人で抱え込まないで、  
だれかに話してみませんか？

# まもなく花粉症の季節！今年の傾向は？



2024 春、近畿地方では 2 月中旬頃にスギ花粉が飛び始める見込みです。

2023 年の花粉飛散が非常に多かったため、今年は、昨年と比べるとやや少ない傾向(前年比 70%)ですが、例年(過去 10 年の平均)に比べると、九州から東北のほとんどの地域で、例年並みか例年よりやや多いとの予想です。

また、スギ花粉飛散のピークは広島・大阪・名古屋・金沢・仙台は 3 月上旬、ヒノキ花粉飛散のピークは、3 月下旬から 4 月上旬と予想されています。(日本気象協会ホームページ参照)

## 2024年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種 類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙 台	スギ								
東 京	スギ								
	ヒノキ								
金 沢	スギ								
	ヒノキ								
名古屋	スギ								
	ヒノキ								
大 阪	スギ								
	ヒノキ								
広 島	スギ								
	ヒノキ								
高 松	スギ								
	ヒノキ								
福 岡	スギ								
	ヒノキ								

2024年1月18日発表 ※仙台はヒノキのピークなし

日本気象協会 tenki.jp

### 少しでも快適に

### 過ごせるよう工夫しましょう

外出するときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策しましょう。

帰宅後は、室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど「つけない」「持ち込まない」工夫が大切です！

天気予報もチェックするなどして花粉の多く飛び日は対策できるように準備しましょう。



参考:日本気象協会ホームページ → 「京都府の花粉飛散情報 2024」

## 外出前に確認！こんな日は花粉に注意

- ☐ 晴れて気温が高い日
- ☐ 空気が乾燥して風が強い日
- ☐ 雨が降った翌日

など



## 症状が強い人は、早めの受診を！予防も大事です◎

花粉症の症状の出はじめは、鼻の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花柳症にならずにすみます。鼻水・鼻づまり等の症状がある人は耳鼻咽喉科、目のかゆみ等の症状がある人は眼科をおすすめします。内科・小児科・アレルギー科でも治療が受けられます。

また、睡眠・食事等の生活習慣を保つことは正常な免疫機能を保つために重要です。あわせて手洗い・うがいなどは新型コロナやインフルエンザ、風邪予防にもなるため、毎日継続していきましょう！