



# ほけんだよい 2月

令和2年 2月  
川越高等学校 保健室

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。季節は少しずつ春に向かっていくですね。暖冬の影響で、インフルエンザの流行が遅れています。2月になってからA型とB型の同時流行も考えられます。油断せずに体調管理に気をつけましょうね。



## アレルギーを知ろう

2月20日は、「アレルギーの日」。  
アレルギーとは、私たちの身体に備わっている免疫が本来無害のもの（食べ物、花粉など）に対して過敏に反応することです。  
今まで平気でも突然、症状が出る場合があります。「じんましん」や「かゆみ」は、冷やすと良いです。しかし、症状が重症化すると「アナフィラキシーショック」という危険な状態になります。



### 発症する人、しない人・・・

個々によってアレルギー物質の許容量（需要可能な容量）が違います。体内に蓄積され、許容量を超えたときに発症します。なので、突然アレルギー症状が出るようになります。

18歳頃から初めてアレルギー症状のでる食べ物は、甲殻類、そば、ナッツ類が多いです。もし、症状が出たらアレルギーかも。早めに病院受診を！



## 今年の花粉は・・・？

2020年の花粉はやや少なめと予報されています。（三重県花粉情報 <http://mie-kafun.com/>）

|      | かぜ         | 花粉症      |
|------|------------|----------|
| 原因   | ウイルス       | 植物の花粉    |
| くしゃみ | あまり続かない    | 続けて出やすい  |
| 鼻水   | 粘りけがある、黄色  | サラサラ、透明  |
| 目の症状 | ほとんどない     | かゆみ、充血、涙 |
| 発熱   | 37.0～38.0度 | ほとんどない   |
| 期間   | 1週間くらい     | 花粉が飛ぶ時期  |

かぜは内科へ。花粉症は、内科でも診てもらえますが、症状がひどいときは耳鼻科が良いですよ。

アレルギーの薬は眠くなりやすく飲みたくない人も多いかもしれませんが、眠気が出にくいお薬もあります。医師や薬剤師と相談してみましょ



# 大切なコミュニケーション 向き合って話そう！

時間や場所にしばられず、相手とのコミュニケーションをとることができるメールやSNS。みなさんの中でも利用している人が多いと思います。でも、ちょっと考えてみてください。文字やイラスト、写真を使って自分の気持ちは正しく伝えられているでしょうか。また、それを見た相手がどう感じ、どんな表情をしているのか考えたことはありますか。大切なことや勘違いされやすいことは顔を合わせて話す時間をもってほしいです。

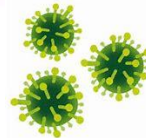
～話し手が聞き手に与える影響～ 心理学者 アルバート・メラビアン博士

視覚情報 見た目・身だしなみ・しぐさ・表情・視線 …55%

聴覚情報 声の質（高低）・速さ・大きさ・テンポ …38%

言語情報 話す言葉そのものの意味 …7% **メールやSNSは上手く活用してね。**

## 新型コロナウイルスに注意！



コロナウイルス  
直径75～160nm

**どんな症状？** 咳や発熱などかぜ症状です。

**予防方法は？** 手洗い、うがい、マスク、人混みを避けるなど一般的な感染症予防を！

## マスクをしている人が多いですが、正しく使えていますか？

★1日最低1回、マスクを変える。

マスクは自分で準備しましょうね！

★マスクの表面には触らない（ウイルスや細菌が付いている可能性がある）

★マスクを1度はずしたら、新しいものに取り替える。（ポケットに入れるのは不潔）

★鼻の形にワイヤーが沿うようにあてる。

2020年になり1ヶ月がたちました。

今の学年もあと少しです。成功したこと、うまくいかなかったことなどいろいろなことがあったとおもいます。希望や目標に向かって努力したという実績が大切です。時には、希望や目標を変えるときがあるかもしれません。そんななかでも、精一杯努力したことは、無駄にはなりません。

ここが辛いときは考え方を考えてみるのも良いかもしれません。周りの人の意見やアドバイスを聞くのも1つの方法です。

## カウンセリング予定

一人で悩まず、だれかに話してみてね。

★2月12日（水）

☆2月19日（水）

★2月25日（火）

☆2月27日（木）

**必ず予約をお願いします。**

**おうちの方も受けれます**

**予約は保健室まで♪**

**059-364-5965**