

# ほけんたより2月

村田高校保健室

2023/2/3

明日2月4日は『立春』です。暦の上では春の始まりです。とはいえ、まだまだ寒い毎日、春が近づいてきている実感はありませんね。

しかし、3年次のみなさんは、1ヶ月後には卒業式を迎え、2ヶ月後には新生活が始まります。1・2年次のみなさんも学年のまとめの時期に入り、2ヶ月後には新学期がスタートします。

昔から「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立て、豆をまき追い払う儀式が行われてきました。

それが、今日2月3日の節分です。豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎える準備をしましょう！



花粉症で最も多い「スギ花粉」は2月頃から飛散が始まります。仙台では3月上旬からが飛散のピークとされていますが、そろそろ症状が出始める人もいるかもしれませんね。かぜやインフルエンザなどの感染症とも流行時期が重なっていますが、下図のような違いがあります。

毎年辛い症状がある人は、早めに受診し相談することをおすすめします。

## 花粉症？

## かぜ？ セルフチェック



### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

### かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

目のかゆみの有無は大きなポイントです！



## 寒～い季節の健康トラブル対策

### しもやけ

#### なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。

#### 起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。

#### 対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。

### くちびるの荒れ

#### なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。

#### 起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。

#### 対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

### 手足が冷たい

#### なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。

#### 起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。

#### 対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。

### 低温やけど

#### なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

#### 起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。

#### 対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

冬は寒さや空気の乾燥などが原因で起こるさまざまな健康トラブルがあります。お風呂にゆっくりつかって体を温めることや保湿剤を使って保湿をすること、温かい食べ物や飲み物を積極的にとり、寒い冬を乗り切りましょう。



## 日本の高校生は自己肯定感が低い？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。日本の？に入る数字はどれくらいだと思いますか？

答えは72.5%です。他の国に比べてもとても高いことが分かります。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにもぜひ目を向けてくださいね。

※国立青少年教育振興機構（2015年）『高校生の生活と意識に関する調査報告書』より



日本	？	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%