

# ほけんだより2月

令和8年2月  
東京中華學校保健室

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。一方で、少しずつ花粉が飛び始める時期でもあります。体調管理が難しい季節ですが、自分の体と心の声に耳を傾けながら、元気に過ごしていきましょう。睡眠や食事を大切にし、生活リズムを整えることが健康への第一歩です。小さな不調もそのままにせず、早めに対処していきましょう。

## 花粉症対策を始めよう



### 【花粉症の症状】

◎くしゃみ



◎鼻水・鼻づまり



◎目のかゆみ



### 【外出する時の対策】

◎ツルツルした素材の服を着る



◎花粉の飛散予報をチェックする



◎帽子・マスク・メガネで防ぐ



## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるとわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



乗の花が毎日の心げで切り粉の季節を上手にしまししょう。

2月頃からスギ花粉が飛び始めます。上記のような症状が出たら、花粉症かもしれません。「毎年この時期につらい」「かぜがなかなか治らない」という場合は、一度医療機関の受診をおすすめします。早めに対策を始めることで、症状を軽くすることができます。

# しょくもつ 食物アレルギーについて

## 食物アレルギー

### 症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など



### ♡ 心の健康～見えない疲れに気づこう～♡

寒さや行事の増加で、心も体も疲れやすい時期です。下の項目にあてはまる人は、心が「つかれたよ」と出しているサインかもしれません。つらいときは一人で抱え込まなくて大丈夫です。保健室は体だけでなく、心の相談もできる場所です。

- 朝起きるのがつらい
  イライラしやすい
  食欲がない
  眠れない
  やる気が出ない

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみてください、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

