

# ほけんだより



【11月号】 令和6年11月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

秋

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる / .....

花粉症  
対策

マスク

吸い込む花粉の量を減らす

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

うがい

のどに付着した花粉を洗い流す

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

服を洗う

服に付いた花粉を落とす

花粉症がある!?

## 秋バテになっていませんか?

こんな症状はありませんか?

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いです。意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

## 不安ってどういうことだろう?

不

不安な気持ちになることは誰にでもあ  
るはず。具体的には、まだ起こって  
いない未来について「○○にな  
ったらどうしよう、嫌だな  
あ」と感じる状態のこと。

人

間の心はストレスを受けると、逃げ  
るか戦うかを選ぶため、不安になる  
仕組みになっています。ごく自然な反応な  
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき  
が悪くなったり体にも影響が出てくること  
があります。

じ

つは不安の裏には「こうなりたい」  
という前向きな気持ちがあります。  
たとえばテスト前に不安になる人は、「良  
い点がとりたい」と思っているはず。その  
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一  
つの手です。目標に向かって  
手を動かすと少し和らぎます。