

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 あき

花粉症かふんしょうという春はるのイメージつよが強あきいですが、秋あきにもブタクサかふんなど花粉とを飛ばす草花くさばながあります。河原かわらや公園こうえんなど身近みぢかな場所ばしょにも生はえています。熱ねつがないのにくしゃみはなみずや鼻水つづ、せきかふんしょうが続つたくときは、花粉症うたがを疑うたがいましょう。



花か粉ふん症しょうがある!?



一緒にいっしょできる /

花粉症かふんしょう対策たいさく

うがい

のどふちやくに付着かふんした花粉あらを洗い流ながす

マスク

吸い込むす花粉この量かふんを減りようらす

洗顔せんがん

顔かおに付いたつ花粉かふんを洗い流あらす

家いえに入るはい前にまえ服ふくをたたく

部屋へやの中なかに花粉かふんを持もち込まこない

服ふくを洗あらう

服ふくに付ついた花粉かふんを落おとす

秋バテあきになっていませんか?



こんな症状しょうじょうはありませんか?

体がからだだるい

やる気きが出でない

食欲しょくよくが出でない

など

当あてはまる症状しょうじょうがあひとった人あきは秋バテあきかもしれません。夏バテなつに比くらべると知名度ちめいどは低ひくいですが、意外いがいと悩なやんでいる人おおは多いです。

秋バテあきの原因げんいんは「大おおきな変へん化か」と「夏なつの疲つかれ」。秋あきになると夏なつの暑あつく湿気しつの多おおい空くう気きから、涼すずしく乾かん燥そうした空くう気きにかわり、昼ちゆう夜やの気き温おん差さも大おおきくなります。その変へん化かについていいくのに、体からだは必死ひつしになります。その時とき、夏なつの疲つかれを引ひきずつたまあきまあと、秋バテあきにななってしまなうののです。

規則正きそくただしい生活せいかつと気き候こうに合あわせた服ふく装そうが秋バテあき対たい策さくにななります。できできることことから始はじめて秋あきを満まん喫きつしましあょう。



不安ふあんってどういどううことことだだららう?

不ふ

安あんな気き持もちになだるだれ

ははず。具ぐ体たい的てきには、まおだお起おここつつて

いみない未み来らいにつついて「〇〇に

ななつたららどうししょう、嫌いやだだな

あ」と感かんじじぶぶる状じょう態たいののここと。



人にん

間げんの心こころはスうトレスにを受うけると、逃にげ

るか戦たたかうかを選えらぶたふめ、不安ふあんにななる

ししく仕し組くみにななってていいます。ごごく自じ然ぜんな反はん応おうな

ののですすが、ずずつつと不安ふあんなままだだと、寝ねつつき

がが悪わるくななつたり体からだにも影えい響きやうがが出でてくくこと

ががあありますす。

じ

つつは不安ふあんの裏うらには「ここううなりらいたい」

といいう前まえ向むききな気き持もちががあありますす。

たたととええばテまスまト前まえに不安ふあんにななる人ひとは、「良よ

いい点てんがととりりたい」と思おもつつていいるるはずず。その

前まえ向むききな気き持もちしたたがが従べんきやうつつてつ勉む強きやうををするするのもも一ひと

つつの手てですす。目もく標ひやうに向むかかつつて

手てを動うごかかすと少すこし和やわららぎぎますす。

