

ほけんだより

No.10

光南高等学校
保健室

3年生が立派に巣立っていきました。
寒く乾燥していた2月を乗り越え、旅立ちの3月を迎えました。
春の訪れとともに、また新たな一歩をそれぞれに踏み出して行きま
しょう！



今年度の保健室利用状況

内科系 667 名（一番多かった症状：頭痛 270 名）
外科系 255 名（一番多かった症状：擦り傷 72 名）
その他 66 名
一番利用が多かった月は 10 月で、202 名でした。

※延べ人数

2 月末日現在

健康診断結果の確認を～自分の「これから」のために～

今年度もあと少しですが、健康診断の結果に基づいてお渡しした「治療（検査）のお願い」について、提出・結果報告が完了していません。治療は終わっていても忘れている人、また、受け取ったきり受診・治療をしていない人もいるかもしれません。

自分の体のことを常に気かけ、現在から将来にわたって健康を維持するためには行動することは生活の基盤です。学校を卒業し、社会で活動していく中で、健康は欠かせない要素と言えます。毎年度、全員が必ず健康診断を受ける意味をもう一度見直してほしいと思います。



3月3日は ^{みみ} 耳の日 です！

イヤホン・ヘッドホンは
危険に
気づける
音量で
聴こう。



イヤフォンをしたまま
寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。
寝るときは耳も休ませてください！

まだ寒く乾燥している時期が続いています。

またこの時期は体調を崩しやすく、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすいです。うがい・手洗い、マスクの着用などを徹底し感染症の予防に努めましょう。



目が疲れやすい?もしかしてそれドライアイかも!

みなさんは最近「目がゴロゴロ、目が疲れやすくなった、物がかすんで見える」などの症状はありませんか?もしかしたらそれドライアイかもしれませんよ?

ドライアイとは、パソコンやTVゲーム、エアコンの使用により目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることにより引き起こされる病気です。それにより目の表面に傷がつくことがあります。涙は目を守るとても大切なものです。スマートフォンやパソコンなどを使いすぎないようにして、ドライアイを予防し、目に違和感のある人は眼科へ受診しましょう。



花粉症対策は何をすればいいの?

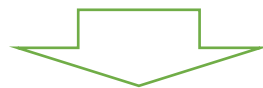
つらい花粉症シーズン!!少しでも症状が和らいだらいいと思う方がいると思います。

花粉症は食べ物や飲み物で治すことは難しいですが、食生活の見直しをして体質の改善をすることで症状の緩和が期待できます。

本来は人体に無害な花粉が体に異常をもたらすのは、免疫機能が大きく関わっています。そのため、規則正しい生活習慣で免疫システムを整えることが花粉症対策になると考えられています。

そこで重要なのが「腸」です。腸は免疫システムの60%が存在すると言われていて、腸内環境を整えて免疫システムを正常にすることが、花粉症対策になると期待されています。

それでは、おすすめしたい食べ物と飲み物を紹介します。



① 「ヨーグルト」 乳酸菌が豊富で腸の環境を整えてくれる。	② 「青魚」 DHA (ドコサヘキサエン酸) や EPA (エイコサペンタエン酸) といった不飽和脂肪酸がアレルギーの抑制に効果がある。
③ 「チョコレート」 カカオポリフェノールが免疫機能に作用してアレルギー症状を抑制する。	④ 「緑茶」 カテキンがアレルギー症状を抑制する。
⑤ 「ルイボスティー」 抗酸化作用がありアレルギー疾患の改善に役立つ。	⑥ 「コーヒー (豆)」 クロロゲン酸がアレルギー症状を抑制する。