



保健だよ!



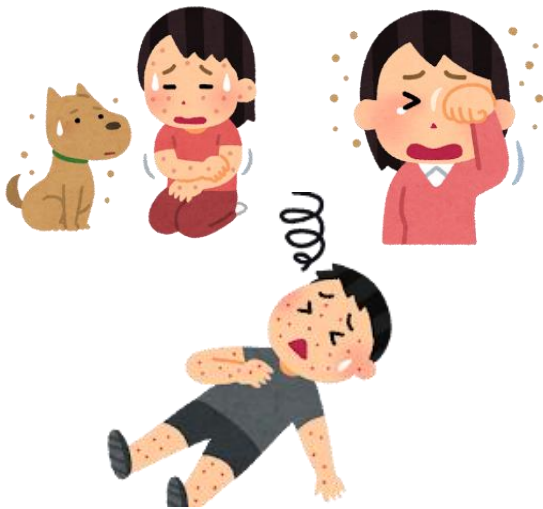
2024.2月2日

五所川原第一高等学校

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続き、「立春」と言われてもピンとこないかもしれませんが、少しずつ春は近づいています。季節の変わり目で体調を崩しやすいかもしれませんが、2月も体調管理に気を付けて過ごしましょう!

2月20日はアレルギーの日

人の体は、体内に悪さをするものが入ると、追い出そうとする機能があります。これを免疫と言います。アレルギーは、この免疫の働きが過剰に反応してしまうことを言います。



アレルギーの症状

- 体に発疹ができる(ぼつぼつ)
 - 口や喉が腫れる
 - 呼吸が苦しくなる
 - 意識がなくなる
 - 目がかゆくなる
 - 鼻水が出る
- など軽いものから重い症状まで色々あります

軽い症状であっても急変する可能性があるため、アレルギー症状がでたらすぐに病院に行きましょう。呼吸が苦しかったり、意識がもうろうとしていたら危険な状況です。すぐに、**119番**通報をしましょう!



乾燥に注意！！



この時期に肌が乾燥する理由

- 代謝が低下して、古い角質が残る
- 運動量が減って、汗の分泌が減る
- ストーブを付けることで湿度が減り、水分が奪われやすい
- お風呂のお湯が熱い

<乾燥対策>

◎保湿をする

お風呂上りや洗顔後はすぐに、化粧水や乳液、軟膏で保湿しましょう。手が乾燥する人は、手洗い後にハンドクリームをこまめに塗ると効果的です。

◎加湿器を付ける

各教室にある加湿器を付けるようにしましょう。

◎マスクに一工夫

肌への刺激を防ぐために、内側にガーゼを挟むと肌への刺激が和らぎます。

◎お風呂の温度を調整する

38度～40度のお湯にしましょう。42度以上だと皮膚のバリア機能が低下してしまいます。



🌸2月のスクールカウンセラー来校日🌸

○2月1日(木)

○2月16日(木)

