



保健だよ!



2025年2月3日

五所川原第一高等学校

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続く、「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。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。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 *

- ◇ くしゃみ
- ◇ 目のかゆみ
- ◇ 鼻水が出る
- ◇ 体に発疹がでる
- ◇ 口や喉が腫れる
- ◇ 喉が腫れる事で呼吸困難
- ◇ 意識障害

など、軽いものから重い症状まで色々あります。

花粉症・ハウスダストもアレルギーの一種です。これは、マスクやメガネ等で防ぐ事ができます。食べ物などのアレルギーは、成分表を見たり、最近ではアレルギー表記が大きく載せてあります。間違えて食べてしまったら軽い症状であっても急変する可能性がありますので、アレルギー症状がでたらすぐに病院に行きましょう。特に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!



《冬季うつに注意！！》

冬季うつの主な特徴

- ★ 元気がない
- ★ 集中力の低下
- ★ 眠気の増大
- ★ 食欲の増大
- ★ 春先に治る

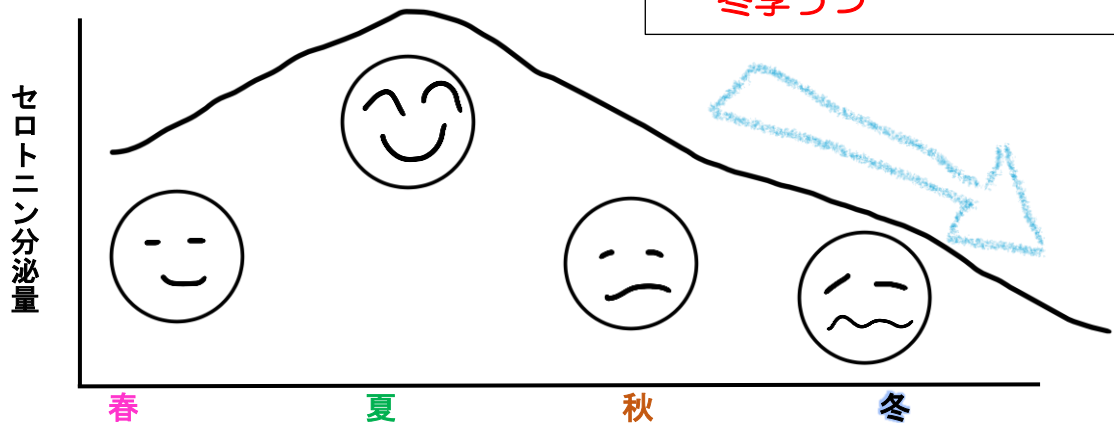
原因

秋から冬にかけて、日照時間が短くなるからです。

定形のうつ病と異なる点は食欲・眠気が増すこと。春には治まる。

日照時間が短くなると、神経伝達物質の「セロトニン」が不足になる。

↓
冬季うつ



◎セロトニンを増やすための生活習慣

- ◇ 日光を浴びる！（手のひらを太陽に5分くらいかざすだけでも効果あり）
- ◇ 適度な運動する！
- ◇ トリプトファンを含む食品を摂取する！

【たまご・納豆・とうふ・牛乳・アーモンドなど】

🌸2月のスクールカウンセラー来校日🌸



です。

