

2月

# 保健だより

哲多中

R2.2.18

2月も後半に入りました。まだ寒い日が続きますが、かぜなどひかないように体調管理に気をつけてくださいね。また、これからの時期は花粉が飛び始めます。今は、新型コロナウイルスの影響でマスクが手に入りにくい状況になっています。かぜや花粉はマスクの着用以外にこまめな手洗い・うがいでも予防できます。自分にできる予防法を心がけましょう。



## 花粉症について

### 症状

- くしゃみが何度も出る
- さらさらとした鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 涙が出る
- 2週間以上、症状が続く

など

### 対策

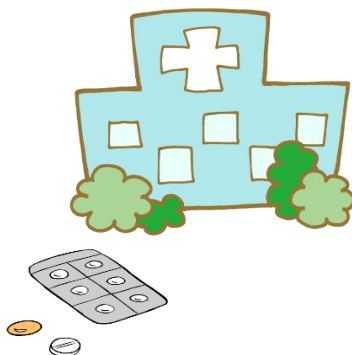
- ・花粉が多く飛ぶ日を把握し、対策をする。  
→ 晴れて気温が高い日、風の強い日、雨が降った翌日など
- ・家に入る前に衣服についた花粉を払う。
- ・洗顔や手洗い、うがいをして顔や体についた花粉を洗い流す。



### 病院は何科を受診したらいいのでしょうか。

- ・目の症状がひどい時・・・眼科
- ・鼻の症状がひどい時・・・耳鼻科

その他、内科や小児科でも診てもらうことができます。



### 花粉症の疑いがある場合は早めの受診をおすすめします。

一度症状が出ると目や鼻、のどなどの粘膜がどんどん敏感になり、悪化してしまいます。炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めたり症状を軽くしたりする効果が期待できます。

## <食事について>

私たちの体に大切な毎日の食事。食べ方も健康に関係しています。次のような食べ方はしていませんか？普段の自分の食事の仕方を振り返ってみましょう。

### !!ながら食べ



- スマホそうさを操作しながら食べる。
- テレビを見ながら食べる。
- ゲームをしながら食べる。

食事に集中できていないため、味覚みかくが鈍にぶったり、食べる量あまいが曖昧になり食べすぎたりしてしまいます。また、噛む回数かへが減り、食事の満足感まんぞくかんえも得づらくなります。

### !!だらだら食べ



- 時間を決めずに食べる。
- 量を決めずに食べる。
- 夜遅い時間おそに食べる。

だらだら食べていると、どれくらいの量を食べているか分からないため食べすぎに繋がります。また、夜遅くなかに食べると、翌朝げんいんお腹がすかず朝食を食べられない原因にもなります。

### !!ばかり食べ



- 好きなものばかり食べる。
- お菓子ばかり食べる。
- 油の多いものばかり食べる。

栄養えいようが偏かたよるため、肥満ひまんや生活習慣病しゅうかんの原因げんいんになったり、体の抵抗力ていこうりょくが弱まりかぜなどにかかりやすくなったりします。

**食事は3食合わせても1日の中では限られた時間です。せめてその時間は食べることに集中し、家族との会話や食事を楽しむ時間にして下さいね。**

