



愛媛県立今治南高等学校保健室 2026年2月発行

## 花粉症を悪化させる生活になつていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足  
栄養不足  
運動不足  
ストレス  
など…

かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- 目が傷ついて、ぱい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなるなど
- 意識的にまばたきをするまばたきをすると涙が出で、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- 目を冷やすぬらしたハンカチを目に当てると、かゆみが落ち着きます。

寒い日が続いています。1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなる時期です。体調を崩しやすいこの時期は、花粉症の症状やストレス、睡眠不足が気になる人もいるかもしれません。

毎日の生活リズムを整え、自分の体と心を大切に過ごしましょう!

花粉はどこから入ってくる?

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。× ガネやゴーグルで防御!

鼻、回

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!

## ストレス対策に3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



### REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

### RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聞く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

### RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか? ぐっすり眠ると、次の日も元気になります。そのため、次のことに注意しましょう。

### ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる

(夜、寝る前までダラダラ食べない)。

### ・お風呂にゆっくり浸かる。

・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。

### ・寝る部屋は暗くする。

・朝ごはんや明日の行事(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。

