

# ほけんだより 2月

愛媛県立今治南高等学校保健室 2026年2月発行

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ませんか。

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！



## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

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...



毎日の心がけて花粉の季節を上手に乗り切りましょう。

### 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、  
ば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

#### 目がかゆいとき、どうすればいい？

●意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわなしてくれます。  
●目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



## 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。メガネやゴーグルで防御！



#### 鼻

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、音楽を聴く、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、次の日も元気に活動できます。そのために、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。

