

冬休みは2月

令和4年度

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

- 食欲がない
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- やる気が出ない など

心のカゼの原因

- 友だちとケンカした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- 誰かに話す
- お風呂にゆっくり入る
- 「楽しい」と思うことをする
- のんびり過ごす時間を作る など

大切なのはやっぱり

食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう

睡眠

早寝早起きがんばろう



カゼかな？ 花粉かな？

そろそろ花粉がとびはじめます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？花粉かな？と迷うころ。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう！

<p>カゼゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 37℃台の微熱がある <input type="checkbox"/> のどが痛い <input type="checkbox"/> 鼻水が粘っている <input type="checkbox"/> 目はかゆくはない <input type="checkbox"/> 2, 3日目のピークの後、徐々にマシになっている 		<p>カゼの可能性大</p> <p>あったかくして きゅうよう 休養しましょう</p>
<p>花粉ゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 熱はない <input type="checkbox"/> くしゃみは立て続けに出る <input type="checkbox"/> サラサラの鼻水が出る <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい <input type="checkbox"/> 目がかゆい <input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続いている <p>.....</p> <p>◎何科に行く？</p> <p>鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。 内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。</p> <p>◎診断はどうやって？</p> <p>血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。</p> <p>◎治療を早く始めると</p> <p>粘膜の炎症が軽いうちに治療をはじめると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。</p>		<p>花粉症の可能性大</p> <p>病院で診断と治療を受けましょう</p>