



2024
2. 14
高瀬中
保健室

県立前期選抜まで3週間を切り、そして、卒業式まで4週間となりました。それまで体調管理がとても大切になりますので、次のことに気を付けながら生活リズムを整えましょう。

食事

- ・バランスよく
- ・腹八分目で

生活リズム

- ・十分な睡眠
- ・早起きの習慣

リフレッシュ

- ・休み時間は机から離れる
- ・軽く体を動かす

リラックス

- ・寝る前にお風呂でゆったり
- ・手や指先をマッサージ

先輩たちに聞きました

試験当日、こんなことに気をつけて!!

力が出るように、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなかが痛くなって大変(>_<)

食べ過ぎに注意!!
朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じく量の量で。

たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が...(*_*)

着過ぎに注意!!
戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった~(T_T)

忘れ物に注意!!
時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。

受験生必見!!

なぜ、歯みがきが感染症予防に? ~口腔ケアでウイルスの侵入を防ぐ~

実は、驚くほど大量の細菌が生息している口の中。特に朝起きた時はスゴイそうです!!



口の中には約 30 億~6000 億もの細菌が存在するとも言われますが、これらの細菌は、プロテアーゼという酵素を出し、喉の粘膜、つまりタンパク質のバリアを壊す特性を持っています。そして、インフルエンザウイルスやコロナウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入し、ウイルスが増殖して発症しやすくなるのです。



口の中が不潔 → 細菌の量が増える → 酵素を出す
→ 喉のバリアが壊れる → ウイルス侵入 → 感染 という具合です。

朝、昼、夜しっかり歯みがきして、口の中を清潔に保ちましょう。舌にも細菌はいるので、やさしい力加減で舌みがきも行ってください。

今年は暖冬の影響でスギの雄花の成長が早かったことから、寒さが和らいだタイミングで一気に花粉が飛散しているとのこと。

花粉症にかかると、鼻水や目のかゆみといった症状で学習に集中できなくなるという状態に陥ります。早めに、専門医を受診することをおすすめします。

花粉症ってどんな病気?

くしゃみ、鼻水・鼻づまりなどの症状がみられたら、まずは「かぜかな?」と思おうことでしょう。でも、かぜ以外にもう一つ疑われるものがあります。それは「花粉症」です。スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。

花粉症とかぜの違い

花粉症	原因	かぜ
花粉	原因	ウイルス・細菌
何回も続けて出る	くしゃみ	それほど続けて出ない
水っぽくさらさらしている	鼻水	粘り気があり色もついている
かゆみ、充血、涙が出る	目の症状	ほとんどない
ほとんど出ない	熱	37度台の発熱がある
アレルギー体質の人がいる	遺伝	とくにない
飛散時期は症状が出る	発症の期間	短期間で治る

花粉症の主な症状



花粉症の人も、そうでない人も花粉症対策を忘れずに!

外出するとき

対策を立てないと花粉が服などにたくさん付く



帽子、マスク、めがねなどで花粉の付着をブロックしよう
花粉が付にくい素材のコートを着よう

帰宅したとき

そのまま室内に入ると花粉を室内に持ち込んでしまう



玄関先で花粉を払い落とそう
手や顔(目・鼻の穴)をよく洗い、うがいしよう



普段から

花粉対策を何もしないと室内にも花粉が入り込む



室内を清潔にし、窓は開けたままにしないようにしましょう
窓の下をふき掃除しよう

