うしさんNEWS

2020，2，14　保体委員会　3－5，2－5，1－5　No. 274

今年度最後のうしさんNEWSです。1年間、読んでくれてありがとうございました!!

心と体はとてもなかよし!!

心は目には見えません。でも疲れてくると『気がついて』とサインを送ります。

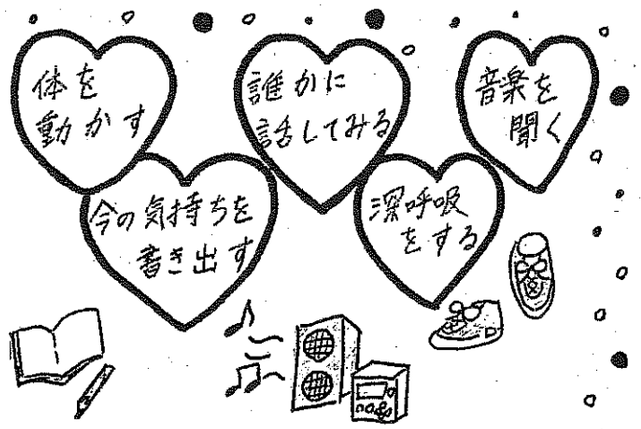


・おなかが痛い　・頭が痛い　・食欲がない
・イライラする　・眠れない　・だるい　・落ち着かない　・集中できない
・やる気がでない　・人と会うのがめんどう　など

うれしい，悲しい，悔しい，楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。
心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。



カゼかな？ 花粉症かな？



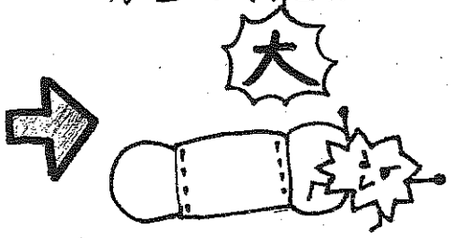


そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。
どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- □37度台の熱がある
- □のどが痛い
- □鼻水が粘っている
- □せきが出てきた
- □目がかゆくない
- □2，3日目のピークの後、除々にマシになっている

カゼの可能性 大



あったかくして休養しましょう

花粉ゾーン

- □熱はない
- □くしゃみが立て続けに出る
- □サラサラの鼻水が出る
- □鼻づまりがひどい
- □目がかゆい
- □2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性 大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？
鼻の症状がひどい時→耳鼻科　目の症状がひどい時→眼科　その他→小児科、内科、アレルギー科

◎診断はどうやって？
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。

◎治療を早く始めると
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。