

今年度も残りわずかとなりました。立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。重ね着をして身体が冷えないようにするなど、体調管理を徹底し、元気に楽しく過ごしていきましょう。

## 花粉症の季節です！

花粉症は、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患で、毎年多くの人がかしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状で悩んでいます。日本では、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

## 花粉症はどんなときに多く飛ぶ？

### 一日のうちでは

朝8時ごろ～夜9時ごろに飛ぶ。

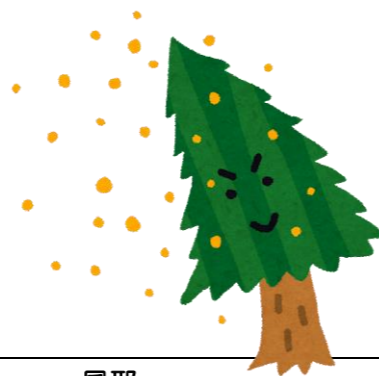
ピークはお昼過ぎ（12～3時）と太陽が沈むころ（夕方5～6時）

### 風が強い日

風が強い日は花粉がたくさん、遠くまで飛ぶ。

### 雨が降った日の翌日

雨で地面に落ちた花粉が、乾いた後に舞い上がることがある。



## 花粉症と風邪の違い

	花粉症	風邪
くしゃみ	立て続けに何回も出る	あまり立て続けには出ない
鼻水	透明でサラサラしている	始めはサラサラでも、数日で黄色くなり、ネバネバしてくる
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で呼吸ができないこともある	比較的症状は軽い

## 花粉症対策

出かけるとき	帰宅したとき	その他
○眼鏡をかける  ○ツルツルした素材の服を着る ○帽子をかぶる  ○マスクをする  	○家に入る前に花粉を落とす  ○40℃くらいのお湯で顔を洗う 	○天気予報で花粉情報をチェックする ○洗濯物は家の中に干す ○規則正しい生活習慣を心がける ○早期に花粉症状に気づき、治療を開始する ○こまめに掃除する

SNS中毒とは行動依存の一種で、その行動によりウェルビーイングに悪影響があると分かっているにもかかわらず、使うことを止められない状態を指します。

特徴としては

- ・投稿に対するいいね数やコメント数、コメントの内容が気になってしまう
- ・公開され続ける最新フィードを延々と見続けてしまい、やめ時がわからなくなる
- ・フォロワー数が気になる などがあげられます。

SNSの使い方によって、現実での人間関係が損なわれる可能性や、睡眠不足による体調不良、集中力の低下などさまざまな問題が発生するようになります。

チェックしてみよう！

1. 眠れないとすぐにSNSをみてしまう
2. 毎晩、毎朝、SNSのすべてに目を通しておきたい
3. SNS上で誰かをストーキングするのが得意である
4. 誰かといるときもSNSをチェックしていて怒られたことがある
5. ほんのわずかな時間でも一人になるとSNSを開いてしまう
6. SNS上にアップするもの（インスタ映え等）を探すのに必死
7. 上記に身に覚えがあるが、それでもSNSはやめられないと思ってしまう



本来、SNSは一つのツールにすぎません。SNSに振り回されている生活を送っている人は、使い方を見直し、少し距離を置いてみてください。

## デジタルデトックス

デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコン端末などのデジタルデバイスにさわらない日や時間を作ることをいい、「スマホ断ち」や「ネット断ち」とも呼ばれることがあります。「寝る前の2時間はスマホを触らない」、「金曜日はSNSを見ない」など、自分の無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう。

## ハッピーバレンタイン( ^\_^ ) / ♡

2月と言えばバレンタインですね。チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧低下・動脈硬化予防・美容効果・アレルギーの改善・脳の活性化などの効果があるそうです。一日25グラム程度を目安とし、食べ過ぎないように気を付けましょう。ちなみに、チョコレートを食べ過ぎるとニキビができるという噂がありますが、実際は直接的な関係はないそうです。勉強のお供にもおすすめです！

## スクールカウンセラー来校日

2月：1日（水）、8日（水）、22日（水）  
3月：13日（月）