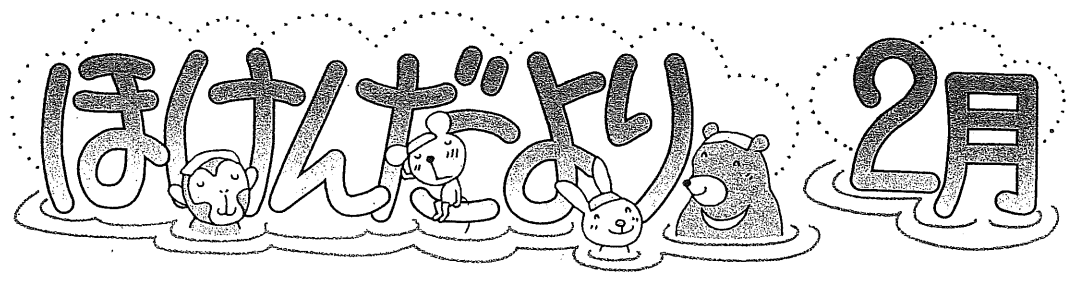
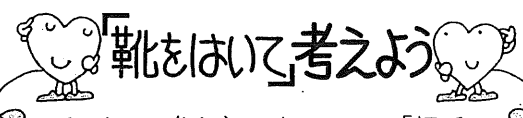


迎えてくれる存在をあなたも気づけるといいですね。さあ春の準備を始めましょう!!



明秀学園日立高等学校

花を咲かせ暖かく見守っていた下に下を向いて気づかない私がいま、白梅の様に、いつもどこにいて



「靴をはいて考えよう」

in her <his> shoes.—「相手の立場に身を置いて考えてみる」という意味の慣用句です。「相手の靴をはいて」初めて、その痛みや居心地の悪さが実感できるという感じでしょうか。

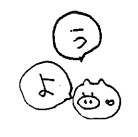
「相手の立場になって」とよく言いますが、つい余計なことを言ったり、自分の考えを押しつけてしまったりして、実際にはなかなか難しいものです。

本当に靴をはいてなくても、もう一歩、相手に寄り添ってみれば、彼女<彼>の置かれた立場や本当の気持ちを感じ取れるかもしれません。

# 用意周到の健康生活!!

今年はずの日はたくさん寒い日が続きますが、2月4日の「立春」が過ぎ、暦の上ではもう春です。

上の中は、草花が芽を出し準備を始めます。あなたも白梅が咲いているのを知り、2月4日の立春か? 白梅はだいたいは前日から咲いていて、今は今日毎日咲いています。



# かぜ? それとも花粉症?



70年情報予想

2010年春は、花粉の飛ぶ量が  
全国平均に比べて年より少ないと  
日本気象協会が発表されました!  
2009.10.15

## 基本をチェック 花粉症対策

インフルエンザの流行で、予防のためにマスクをすることが多くなりましたが、ちょっと変なつけ方をしている人もいます。

### 上下がさかさま

ワイヤーのある方が上です。

### 鼻のまわりにすき間

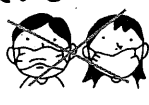
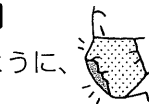
すき間ができないように、フィットさせて。

### 鼻や口がはみだしている

鼻と口をしっかりおおって。

つけ方がちがうと、効果も半減。

鏡の前でチェックしましょう。



あなたの周りにも1人はいるでしょう!!  
考えてあげてください

## かぜじゃない!? その症状は花粉症

くしゃみや鼻水・鼻づまりなどの症状がみられたら、まずは「かぜをひいたかな?」と思うことでしょう。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、イネ科の植物などの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。(年間を通してアレルギーを引き起こす植物はいろいろあります)



### かぜと花粉症の違いは?

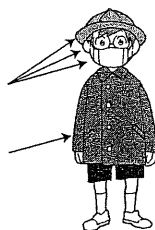
かぜ	原因	花粉症
ウイルス・細菌	花粉	
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37℃台の発熱をともなう	熱	ほとんど出ない
とくになし	遺伝	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る

もし「花粉症かな?」と思ったら...

まずは専門医に診てもらいましょう。  
(耳鼻科 or アレルギー科)

### 【外出するとき】

- ※帽子、マスク、メガネなどを着用する。
- ※花粉がつきにくいツルツルした素材の服を着る。



### 【ふだんから】

- ※室内を清潔にする。(整理整頓、そうじ)
- ※バランスのよい食生活を心がける。
- ※生活のリズムを整える。

もし「花粉症と診断」されたら...

できるだけ花粉との接触をさけ、家の中に持ち込まないように工夫することが大切です。

### 【家に帰ってきたら】

- ※玄関先で、服や髪などについて花粉をよくはらい落とす。
- ※手や顔(目・鼻の穴)をよく洗い、うがいもする。



## 出かける前に 情報をチェック

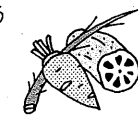
- テレビで
  - 新聞で
  - インターネットで
  - 環境省花粉観測システム <http://kafun.taiki.go.jp/>
  - 日本気象協会花粉情報 <http://tenki.jp/pollen/>
- ▼こんな日は要注意▼
- 晴れまたは曇り
  - 気温が高く、湿度が低い
  - 風が強い
  - 午後1時~3時ごろ

## 出かけるとき 服装をチェック

- 帽子
  - メガネ
  - マスク
  - ★上着は、表面がツルツルした素材のものがベター。
- 帰ってきたら 花粉をチェック
- 花粉を払い落とす。
  - 手や顔を洗う。

## からだを温める食べ物

- かぜのひきはじめに  
→温かい飲みものに、おろししょうがを少しプラス。
  - 足が冷たいときには  
→靴の中に唐辛子を入れておく。
  - かぜかな? と思ったときは  
→ネギ、ニラ、ニンニクを使った料理を。れんこん、にんじん、ごぼうなど根菜類にも、からだを温める働きがあります。
- まだまだ寒い日が続きます。食べものもしょうずに利用して、元気に過ごしましょう。



## 2月20日は「アレルギーの日」

1966年のこの日、アレルギー性疾患を解明する大きな手がかりとなったIgE抗体が発見されました。1995年、その日を記念して、財団法人日本アレルギー協会が「アレルギーの日」を制定しました。



## タマネギで

枕元に、切ったタマネギを置いて寝る。



タマネギの目にしみる成分(硫化アリル)が鼻の粘膜を刺激し、鼻の通りがよくなります。

## つらーい

蒸しタオルで、鼻から頬をおおって温める。



血行がよくなり、鼻づまりがやわらぎます。

## 温湿布で

やけどに注意!