

ほけんだより2月

アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー一週間」です。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるといわれています。アレルギーが関係する病気には花粉症、アレルギー性鼻炎、喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



～ 睡眠不足ではありませんか? ～

高校生の推奨睡眠時間(厚生労働省)は8時間～10時間です。

1日1時間、睡眠が不足したとき、取り戻すのに、どれくらいかかる?

答えは ③ 4日 です



次の3つから1つ選びましょう

- ① 1日 ② 2日 ③ 4日

1日1時間睡眠が不足すると、もとの状態に戻すのは4日もかかります。そのため「週末にゆっくり寝れば」という考えは危険です。平日の寝不足を休日に長くすることは、逆にリズムを狂わし体に負担をかけることになります。平日も休日も同じ寝る時間と起きる時間を決め、十分な睡眠時間を確保しましょう。

2枚の絵を比べて



七つの違いをさがそう

答えは裏にあります

答え

左上のラックのノート / 左下のかごのお菓子 / 左下のコントローラー / スナック菓子の上のトング
女子の左手 / イスの背の穴 / 右はじの本棚+