



たんぽぽ

令和6年度2月号
未来高等学校
保健だより



立春とは、二十四節気（にじゅうしせっき）において、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。今年は2月3日が立春です。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さも厳しく、感染症シーズンが続きます。また、花粉の量が増える時期でもあります。体調管理を十分に行い、自分に合った予防対策をとってくださいね。

学校薬剤師の先生からのアドバイス（はる薬局 春田 康幸 薬剤師）



「スポーツファーマシストについて」

スポーツファーマシストとは、国内で薬剤師資格を有し、アンチドーピング（ドーピングによる不正を無くし、ドーピングのない公正で公平なスポーツに参加するというアスリートの権利を守り、スポーツの価値そのものを守るための活動）に関する所定の課程を修めた者に認定される資格です。

世界アンチドーピング機構（WADA）では、薬の使用全てが禁止されているわけではありません。WADA禁止表により規定されている物質を含有しておらず、特段の手続きを必要とせずに服用可能な薬も存在します。

例えば、一般的に利尿剤は、水分を排出することで体重の急速な減量を達成する作用や尿量を増加させて薬物の尿中濃度を下げる作用により、禁止物質を検出されにくくする禁止薬ですが、非常に弱い利尿作用のものや眼科局所で使用される利尿薬は除外されています。



また、サプリメントは、含有成分を表示する義務はないので、表示成分に含まれていない成分が禁止薬物である場合があります、注意が必要です。

ドーピング対策は、『フェアプレイの精神で能力の限界に挑戦するスポーツの文化価値の向上を^{まも}る』という大切な役割があります。



いつも  に持っておこう

自分だけの気分スイッチ

なんだかモヤモヤする、なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする……

自分の心からのストレスサインに気付いたら、セルフケアのチャンスです。気分を切り替えるための行動をあらかじめ準備しておくことをお勧めします。

<例えば……>

- 深呼吸
- 目を閉じて数を数える
- ストレッチをする
- 紙に書いて破る
- 冷たい水を飲む
- 暖かいものを飲む



気持ち良いと思うことなら、何でもOKです。
セルフケアだけではスッキリしないときは、スクールカウンセラーや保健室に話しに来てください。



花粉症注意報



危険なのはいつ？

注意する時期

スギ花粉は、飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後、4週間ほどが花粉が多く発散する期間です。

注意する時間帯

朝、飛び始めた花粉が街中まで飛んでくるお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

特に注意を要する日とは？

- 晴れて気温が高い日
- 風が強い日
- 空気が乾燥している日
- 気温が高い日が2～3日続いた後
- 雨上がりの翌日



花粉症対策！

- ★ 不要な外出は控える。
- ★ 花粉が付きにくい服装をする。
- ★ マスク・眼鏡・帽子を着用する。
- ★ 室内に入る前に花粉を落とす。
- ★ 手洗い・うがい・洗顔をする。

