



令和7年2月3日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.12

2月の保健目標
心の健康を考えよう

少しずつ日が長くなってきていますが、寒さの厳しい日が続いています。そんな中でも、木々の枝先は春の訪れを待ちながら蕾の準備を始めているのかな？と、思うこの頃です。

さて、今年の「節分」は2月2日、「立春」は3日です。暦の上では春になり、初めて春の気配が訪れる日と言われています。しかし、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などのシーズンはまだまだ続きます。手洗いや換気を継続し、体調管理をしっかり行い、2月も心も体も元気に過ごしてください。

特に3年生のみなさんは、これまでの人生の一番とも言える時期に突入しますね。本番当日にこれまで準備してきた実力を十分に発揮できるように、心身ともにベストな状態で学校生活を送ってください。「悩んだ分だけ、未来は明るい。」日頃の努力が実を結ぶよう、学校全体で応援しています。



花粉症の人にはつらい季節がやってきます 早めに対策を行いましょう



花粉症は、花粉が飛散する時季だけに起こるため季節型アレルギーとも呼ばれています。花粉症を発症するとこのような季節には、くしゃみ（連続すること）やサラサラ透明な鼻水・鼻づまり・鼻の周辺が熱く重い感じが続く、のどや皮ふ・目のかゆみ、37℃程度の発熱などの症状が断続的に起こり、他にも集中力の低下やイライラなどを招くことがあります。

一般的に花粉が飛びやすいのは「気温が高く、風が強く、湿度が低い。」という気象条件のときです。花粉症は誰もが有る年突然、症状が出る可能性があるため、症状が出始めたらずは花粉を体内や室内に入れない予防方法を心がけましょう。①帰宅後はうがい・手洗い・洗顔を行い、顔や手に付着した花粉が目鼻口から体内に入ることを防ぎましょう。②室内を加湿しましょう。皮ふや粘膜のバリア機能は乾燥によって低下します。③花粉を家に持ち込まないように、コートや鞆などについた花粉は玄関の外ではたいてから室内に入ります。花粉症の心配がある人（特に受験生）は、花粉のシーズンが始まる前に医療機関で相談することをおすすめします。これからのシーズンも、かぜ・インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスと同様に花粉もブロックしていきましょう。

花粉症とかぜの症状の違い（症状によっては共通するところもありますが、花粉症は目に症状が出るのが特徴です。）

	花粉症	かぜ
くしゃみ	発作的に連続して出る	よく出る
鼻水・鼻づまりの状態	鼻水は透明でさらさら 朝方に強い症状が出ることもある	初期は透明で、その後は粘り気のある黄色い鼻水
目の症状	かゆみ、涙、充血	症状はない
熱の状態	あまり出ない、出ても微熱程度	微熱～高熱が出ることもある
その他	花粉が飛散する時期に症状がある	1年を通して症状が出る 咳、のどの痛み、声のかすれなど



自分の心も
友だちの心も
大切に

（たすけあって）



（声をかけあって）



やさしい生活を

おもいやり算で

（ひきうけて）



（いたわって）



SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「どうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などを書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- 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くさい

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、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

**睡眠時間は
しっかりと確保して!**

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。

遅くとも本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ジグザー!

**不調のときは
あせらず休養を**

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。



春まであと一步



保健室からも応援しています!

うまく起床するには…

- ①起床時刻を設定すること。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけ
で、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激すると、
全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がる
(例えば、起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」「大声を出
す」など)。



受験 前日・当日のすごしかた

前日

夕食 消化がいいものを
食べよう。
(油っこいものはさける)

お風呂 ゆっくり温まって、
リラックスしよう。
湯冷めする前に休もう。

勉強 今までやってきたことを
確認する程度に。
(夜ふかししない)

睡眠 早寝の習慣がついている
人は、いつもどおり。
そうでない人は早めに。

当日

起床 早起きの習慣がついている人は、
いつもどおり。そうでない人は早めに。
(試験開始の3時間くらい前が目安)

朝食 いくぶん軽めに。
(おなかいっぱい食べない)

トイレ 便意がなくても
行っておこう。

**試験会場に
つくまで** おちついて、あわてず、
時間に余裕をもとう。



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、
副交感神経がはたらいて脳
がリラックス。体温が下が
ると眠くなるので、寝る2〜3時間前
の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根の
くぼみ(合谷)を少し強め
に押すと緊張がほぐれます。 手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。
今までの学習の効果を出すために必要!
とほどよく受け入れるのも大切かも。

口腔アレルギー症候群花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口
の周り、のどがピリピリムズムズし
たことはありませんか? この症状は「口
腔アレルギー症候群」と呼ばれています。
口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こ
りやすいと言われています。花粉症を起こ
す原因物質と、果物や野菜のも
つ成分がよく似ているため、
体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを
食べたときに違和感
があったら要注意!



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科(トマト) など
- イネ ➡ ウリ科(メロン、スイカ)、マ
タタビ科(キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科(リンゴ、
モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セ
ロリ、にんじん)、マメ科 など

受験当日の持ち物チェックリスト

- ☐ 受験票 ☐ 筆記用具 ☐ 生徒手帳 ☐ 腕時計 ☐ 交通費
- ☐ 常備薬 ☐ ハンカチ・ティッシュ ☐ マスク(予備も)
- ☐ 着脱しやすい羽織るものなど ☐ 水筒 ☐ 弁当(必要な場合)

心の鬼を追ひ払おう

2月2日 は **節分** です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、
幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」で
すが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、
福を呼び込みましょう。

