

ほけんだより 2月

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。



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!」

- ▶ 「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」などと書く **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」と言っても逃られないのです。

誹謗中傷は犯罪です

花粉症の人にはつらい季節がやってきます 早めに対策をしましょう

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(連続することも)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。花粉症は誰もが年々突然、症状が出る可能性があるため、症状が出始めたらずに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て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

心と体はとてななかよし

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う

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。

やさしい生活を
おもいやり算で

(たすけあって) **+**

(声をかけあって) **×**

(ひきうけて) **-**

(いたわって) **÷**

自分の心も
友だちの心も
大切に

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。

夜型から→朝型へ

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ゾゾー!

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…。

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)。



春まであと一歩



保健室からも応援しています!

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、いつもどおりに。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、いつもどおりに。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** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。



心の鬼を追い払おう

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
- 忘れ物鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 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。