

# ほけんだより 2月

令和7年2月18日  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 迫中

旧暦では2月を「如月」と呼びます。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りたいですね。

## ⇒ 自分を大切にすること ⇒



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



～こんなストレス解消法もあります～

「笑う」と幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情をするだけでも効果があるそうです。

「泣く」と副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、押さえていた感情を解放できてスッキリします。

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」



## 大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



### さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト  
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



#### ●口腔アレルギー症候群と花粉症●

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) 等

◆イネ ⇒ウリ科(メロン、スイカ)、  
マタタビ科(キウイ) 等

◆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 等