

保健だより2月号

大矢野中学校保健だより第8号

令和7年2月19日(水)

文責：養護助教諭 田中 愛理

2月の別名に「梅見月」があります。あちこちで梅の花が咲きはじめました。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で7年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。寒暖差の激しい日が続きますが、体調管理をしっかりし、元気に春を迎えましょう。

春を快適に過ごそう！

花粉症の季節です！

2～3月は花粉シーズンと言われ、これから飛散量はさらに増えてくると考えられます。花粉が体に引き起こす原因と症状を知り、それぞれに合った対策を行いましょう。

花粉症のメカニズム



セルフチェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

対策法

- ・ **帽子**で頭につく花粉量を減らします。
- ・ **マスク**で鼻や口から吸い込む量を少なくします。
- ・ **メガネ**で目に入る花粉を減らします。
- ・ **外出**するときは花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます。
- ・ **室内**に入る時は花粉を十分に払ってから入ります。
- ・ **洗顔**で顔についた花粉を洗い流します。
- ・ **うがい**で鼻からのどに流れた花粉を取り除きます。

花粉症で困っている人は、無理をせず、病院で自分に合うお薬を処方してもらってください。

市販のお薬もありますが、用法・用量を確認し、適切に使用してください。

心ほっこり

寒い日が続き、体と心にグッとストレスを感じることはありませんか？私は、寒いのは少し苦手ですが、温かい飲み物を飲みながらゆっくりするのは大好きです。皆さんもストレスを感じることがあると思いますが、自分なりのストレス解消法で心を元気にしましょう！

大中学生のストレス解消法

- お菓子を自分で作って食べる
- 運動をする（走る）
- 音楽を聴く、歌う
- ピアノをひく



おすすめのセルフケア

「ラッキーメモ」で小さな幸せを見つける練習をしておく

手帳やメモ帳、デイリーライフにラッキーだったこと、うれしかったこと、うまくできたことを箇条書きにしていきます。その書き込んだメモを1週間に1度、眺めてみましょう。

自分を強くする「魔法の言葉」

「言霊^{ことだま}」という言葉聞いたことはありますか？言霊とは、発した言葉通りの結果が表れるというものです。ですから、普段発する「言葉」は大切にしましょう。

ちょっとした不安を感じたときは...

「なんとかなる！」

不安や心配、恐れなどを感じたときは「なんとかなる！」と考える癖をつけることで、大げさに考えることが減り、気持ちが楽になります。

★ 歯科受診をしましょう！ ★



1学期に行った歯科検診で、歯科受診が必要な生徒には4回目の「歯科検診結果のお知らせ（再）」を配付しました。受け取られましたら、必ず今年度中の受診をお願いします。

生活リズムチェック週間



2月18～20日の3日間、「生活リズムチェック」を校区内の全校で行っています。目標を決め、生活習慣の見直しを行いましょう。特にメディアの使い方についてもう一度、確認しましょう。

チェックシートの提出は**2月21日（金）**までをお願いします。

保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」にください。右の二次元コードからでもいいですよ^^

大中 ほっこり
（おはなし場）

