

ほげんだより



令和5年2月10日

福知山高校附属中学校 保健室

【 2 月 号 】

2023年になり1ヶ月が経ち、先日の2月4日は「立春」といって暦の上では春になりました。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さが続きます。体調管理には気をつけましょう。

2月といえば、節分・バレンタインデーなど短い日数の中でいろんな行事がありますね。バレンタインデーで定番のチョコレートには、カカオポリフェノールが含まれています。これには、「脳の活性化」「疲労回復」「集中力アップ」などの効果があるといわれています。食べ過ぎはよくありませんが、ちょっと疲れたときの休憩にチョコレートはどうでしょうか？



寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

1月下旬から2月にかけては、1年の間でも最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなるほど、体調もくずしやすくなります。これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の**手洗い・うがい・換気**など、予防にいっそうに集中的に取り組むことが大切です。

感染症対策や防寒対策は、以前から言われてきていたことではありますが「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなってきた」というように、習慣的に続けてきたことによって、悪い意味で「**慣れ**」が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごせるよう取組を続けましょう!!



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす!



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う!

人との付き合いかたって?



友達とどう付き合ってよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。



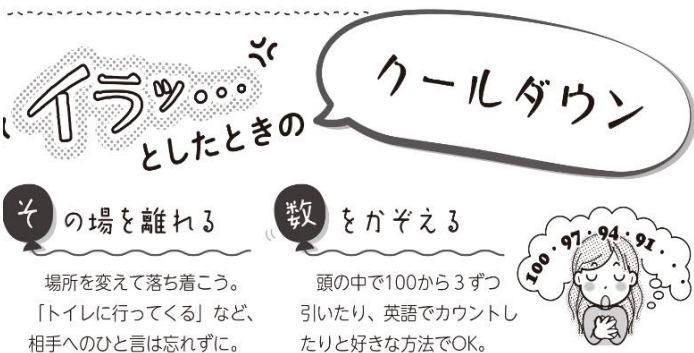
ストレスってなんだろう



寒くなると、からだが縮こまってしまいます。なんとなく、こころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？私たちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子が悪くないと気分が落ち込んでしまうように、なやみごとがあると、頭やお腹が痛くなったりすることもあります。

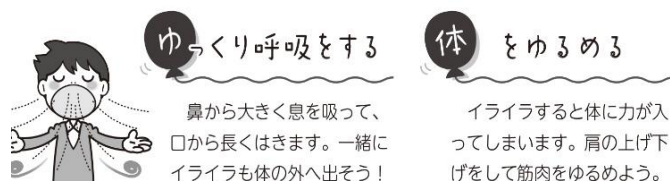
○ストレスのしくみとは？

普段の生活で、私たちのこころは、嬉しいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば…怒られてイヤな気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなるなど様々な影響が出てしまいます。



○ストレスをためないためには？

- 好きなことをする。(音楽を聴いたり、本を読むこと)
- 体を休める。(早く寝る、お風呂にゆっくり入る)
- 友達やうちの人の、先生に相談する。 などなど…



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、上手く付き合っていくことが大切です。色々試してみて、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

★昇降口の保健室掲示板には、保健委員会のみなさんのリフレッシュ方法がのっています。ぜひ参考にしてみてくださいね！

誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもの多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれませんが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！