

ほけんだより

2025年2月3日
町田市立町田第一中学校
保健室



このほけんだよりが配布される2月3日は立春です。春の訪れを感じるこの日、冬が和らぎ新しい生命が芽生え始めます。梅の花や鳥のさえずりで、季節の変わり目を実感できるでしょう。健康を意識し、体調管理をすることで、春を楽しむ準備が整います。暖かい飲み物や適度な運動で元気な春を迎えましょう。

●温活してみませんか？●

1月初めから2月初めにかけては1年で最も寒い時期です。強い寒気が流れ込むと冷え込みが強まり、晴れても日中の気温があまり上がらなくなりません。そんな時期に「温活」はいかがでしょうか？温活について調べてみたところ、「体を温めて、冷えによる不調を改善するための活動」のことを指すようです。この時期は、暖かい部屋と外気温の差で自律神経を乱しやすく、不調が生まれやすいです。朝食を食べることや運動をすることで体温が上がりやすくなります。また、湯船につかることで、自律神経の乱れがリセットされるようです。ぜひ取り組んでみてください。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

●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)



エリクソンという心理学者は、中学生から20歳くらいまでを青年期とし、自分とは何者か、自分は何になりたいのかについて考える(自我同一性の確立)時期であるとしています。その過程で、自分が何者かが分からず悩む(役割の拡散・混乱)こともあるようです。日々の中で「自分は一体何者なのだろう？」と悩むこともありますが、無理に答えを出そうとしなくても大丈夫。自分の気持ちに正直になり、信頼できる人に相談したり、色々なことに挑戦したりしてみよう。

●呼吸の知られざる力●

普段何気なくしている呼吸ですが、実は奥が深いのです。心臓は自分の意識で止められませんが、呼吸は少しの間なら止められます。これが呼吸の特徴で、自分の意思で動かすことができる体性神経と、自分の意思とは無関係に体の機能をコントロールしている自律神経の両方の支配を受けています。まずは呼吸のメカニズムについて知みましょう。

🐼呼吸とは？🐼

空気中の酸素を取り入れ、炭酸ガスを排出する過程を呼吸といいます。呼吸は、肺（肺胞）でガス交換をする「外呼吸」と、血液と細胞でガス交換をする「内呼吸」に分類されます。今回は「外呼吸」についてお伝えします。

大人が1回に吸う息の量（1回換気量）は約500mLで、1分間の呼吸回数の平均は16回です。そのうち約150mLはガス交換に使用されないため、 $(500\text{mL}-150\text{mL}) \times 16 = 5,600\text{mL}$ の空気が、1分間に実質的にガス交換される量となります。

🐼深呼吸の力🐼

一方で、深呼吸の時の1回換気量は約1,000mL（通常の1回換気量の2倍）なので、呼吸をする回数は半分の8回ですみます。すると、ひと呼吸ごとに150mL無駄になっていたロスが少なくなり、 $(1000\text{mL}-150\text{mL}) \times 8 = 6,800\text{mL}$ となり、効率的なガス交換ができます。それだけではなく、呼吸を整えることによって自律神経のバランスを整え、心身をコントロールすることができるのです。緊張した時には深呼吸をしてみましょう。

（増巻教子著、新訂版 解剖整理をおもしろく学ぶサイオ出版、2015、より引用）

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



●2月20日はアレルギーの日●

2月20日は「アレルギーの日」、2月17日～23日は「アレルギー週間」です。次年度から全員給食も始まりますので、アレルギーに関する知識を深めましょう。



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。



保護者の皆様へ

次年度の給食における食物アレルギー対応希望調査は終了しておりますが、新規に食物アレルギーを発症し、給食等で配慮が必要な場合は保健室までお知らせください。

△花粉注意報△

もはや国民病ともいえる花粉症。今年の花粉は少し多めの予報です。スギ花粉は2月ごろから飛び始めます。早めの対策をしましょう！

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

