

# 保健だより

2023年2月17日  
町田市立真光寺中学校  
No.14 保健室

二十四節気では、今の時期を立春と言います。(2月4日頃から15日間)今年、10年に一度の寒さということでした。こからは、日差しも強くなり春にむかっています。暖かな日と寒い日(三寒四温)もあるので体調をくずさないように睡眠を、たっぷりとってください。

また、花粉症の対策をとる季節になりました。学年末考査の前に準備したいですね。困っている人は、保健室に相談に来てください。



## 保健目標

- \*心の健康に気をつけましょう。
- \*寒さ対策、十分な睡眠で体調を整えましょう。

## アレルギーのこと、知っていますか?

2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス(金属)によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります(アナフィラキシー)。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

## インフルエンザ予防

発熱・のどの痛み・咳などがあった場合は、病院で診察してもらいましょう。インフルエンザと診断された場合は、他の人に感染する可能性もあるので5日間の休養が必要です。ゆっくり休んでください。

## 考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

## 「あなたのこころ、元気ですか?」

《いまの気持ちはどんな感じ?》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃんだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょ。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。





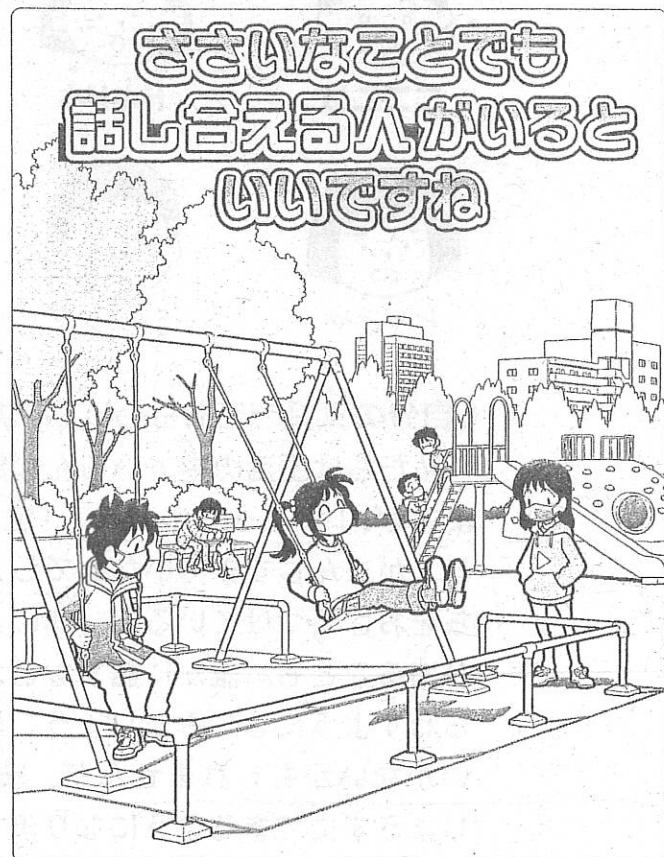
# 7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：M@R/めばえる



イラスト：タカハンダイスケ



## 「いいストレス」もあるってホント？

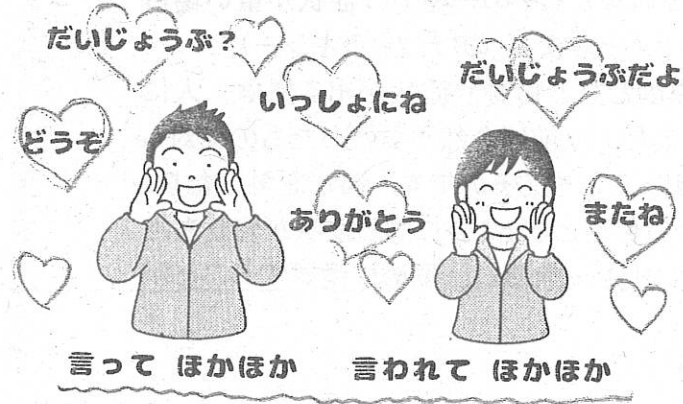
「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

### ほかほかの言葉づかい



### 自分へもごほうび♪

