

2月 保健だよ！

令和4年2月1日
我孫子市立白山中学校
保健室

2月3日は節分。「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも「嫌い」「うらやましい」「怠けたい」など、人には言えない気持ちを持っているものです。それを鬼に例える人もいます。追い出せる鬼ばかりではありませんが、心の中で鬼が大きくなっている時は、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかもしれません。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。

心だっってかぜをひく



かぜは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でもかかります。そして、それは心にもおこることがあります。そんな時には、体と同じように、心にも応急手当てが必要です。



 悩みが頭から離れない時	 自分のことが嫌になりそうな時	 受け入れてもらえなかった時	 ひとりぼっちだと思った時
-----------------	--------------------	-------------------	------------------

心のかぜの症状

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 体がだるい
- やる気が出ない
- 何をしても楽しくない
- 気がつくとなんかヤリしている

心のかぜの原因

- 心配なことがある
- 無理に頑張っている
- 友達と喧嘩した
- 習い事や勉強で忙しい
- うまく気持ちを伝えられない
- ホットできる時間や場所がない

心のかぜの応急手当て

体を動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸する

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

他にも・・・

誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌う、お風呂にゆっくり入る、「楽しい」と思うことをする、のんびり過ごす時間を作るなど、手当ては色々。「これが正解」というものはありません。

★自分に合った手当ての方法を探してみましょう。もちろん、保健室でもお手伝いします。



おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

突然の招かざる客



スギ花粉が飛ぶ季節になりました。くしゃみの後に鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどなど。この時期はこれまで花粉症でなかった人も、「もしかしたら？」と気になります。今回は突然やってくるこの花粉症について考えます。

【問題】

つらい花粉症の原因となる「花粉」。花粉が飛んでいない時期はいつでしょうか？
ア. 夏(6~8月) イ. 秋(9~11月) ウ. 1冬(12~2月) エ. 飛ばない時期はない

【解答と解説】

花粉症とは？



体に悪さをする「敵」ではないのに、花粉を「敵」と考えた免疫の仕組みが、花粉を外に追い出そうとして様々な症状を起こすアレルギー反応の1つ。

これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

2022年春の花粉予測 ※日本気象協会より

- 飛びはじめ(東京) ⇒ 2月11日
- 飛ぶ量 ⇒ 例年並みで、昨年よりやや多い
- 飛散のピーク
スギ ⇒ 3月いっぱい
ヒノキ ⇒ 4月上旬~中旬



<花粉が飛ぶ時期>

- 春 ⇒ スギ、ヒノキ
- 夏 ⇒ イネ、シラカバ
- 秋 ⇒ ブタクサ、ヨモギ
- 冬 ⇒ スギ、イネ



★花粉はほぼ年間を通して飛んでいて、飛ばない時期はありません。よって、**正解はエ**です。

かぜ？花粉症？チェックしてみよう

- 熱はない
- 鼻づまりがひどい
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 他にアレルギーがある

※ たくさんあてはまったら花粉症かもしれません。耳鼻科や眼科を受診してみましょう。内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえます。



花粉を避けるためにできること

★花粉症の友達のために、教室に花粉を入れないよう、協力をお願いします。

出かける時服装をチェック

- 帽子
- メガネ
- マスク



帰ってきたら花粉をチェック

- 花粉を払い落とす
- 手や顔を洗う



【果物を食べると、のどがかゆい!?】

※加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

★花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群といいます。花粉症の原因と似た物質が果物などに含まれているため、次のようなものがあります。

- [シラカバ・ハンノキ] リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナッツなど
- [カモガヤ・ブタクサ] メロン、スイカなど
- [ヨモギ] セロリ、にんじんなど

