

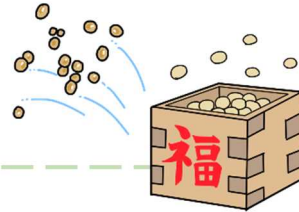
ほけんだよい 2月

令和4年2月3日
船橋市立行田中学校
保健室

冬休みが明けて、あっという間に1か月が経ちました。今年度も残りわずかです。1日1日を大切に、楽しく過ごせると良いですね。

さて、新型コロナウイルスの流行が世間を騒がせてから早くも2年が経過しましたが、現在新たにオミクロン株が猛威を振っています。今月は3年生の公立入試、1・2年生は期末試験を控えています。試験当日万全な体調で迎えるためにも、日頃から健康管理をしましょう。自分自身が感染しないようにするだけでなく、周りに移さないようにする心がけも大切です。少しでも体調に変化があれば無理をせず、体を休めることに専念しましょう。

心の鬼はどんな鬼？



2月3日は節分の日です。節分に行く豆まきは季節の変わり目を「鬼」に見立てて厄を払い、福を招くという意味があります。

さて、みなさんは自分の心の中に次のような鬼はいませんか？



みなさんはいくつの鬼が当てはまるでしょうか。「心の鬼が身を責める」ということわざを聞いたことはありますか？自分が悪いことをしてしまったとき、心の鬼(良心)が自分を苦しめるという意味です。自分の悪い部分に気づけることは心に良い鬼がいる証拠です。心の鬼によって自分の悪い部分に気づけたとき、それはみなさんの成長にも繋がります。みなさんも豆まきをして心の悪い鬼を追い払い、良い鬼を大切にしましょう。

3つの「R」で心も元気に

みなさんは心の健康について考えたことはありますか？実は体の具合が悪くなることもあるように、心も元気をなくすことがあります。心の元気がなくなった時どう対処をしたらよいか、今回3つの「R」を紹介します。

R elax...緊張を解きほぐす



体の力を抜いてくつろぎ、心身を癒しましょう。

R est...休養・休息

体が疲れてしまうと、心の疲れにも繋がります。良質な睡眠をとり、心身を休めましょう。



R ecreation...気晴らし、娯楽

体を動かしたり、自分の好きなことをしたりすることで心がリラックスすることができます。



嬉しい・楽しい・悲しい・悔しい...みなさんの毎日は様々な気持ちが溢れています。そしてこの気持ちはどれも大切な気持ちです。もし心が SOS を出していたらまずは休息をして、誰かに話をしてみましょう。

シーズン到来

花粉症

2月20日はアレルギーの日です。アレルギーとは、私たちの体の中に備わっている免疫が異物に対して過敏に働いて様々な症状を引き起こしてしまうことです。身近なものでいうと、花粉症があります。まだ厳しい寒さが続いています。花粉は2月～4月にピークを迎えます。花粉症の症状はくしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどの症状が挙げられます。また、花粉症の症状によって集中力の低下や頭痛を引き起こすこともあります。特に今年の花粉は例年に比べて花粉飛散量が多くなる見通しだそうです。花粉の特徴をつかんで、花粉症対策をしましょう！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときに多く飛びます。そんな日は3つのステップで花粉をガードしましょう。

3つのステップで ガード！

1. 出かける時は帽子やメガネ、ツルツルした素材で花粉をガードしよう。
2. 家に帰ったら、家の中に入る前に服に付いた花粉を外で払い落そう。
3. 手洗いうがい、洗顔をして体に付いた花粉を洗い流しましょう。



花粉の他にもアレルギーの原因となる物質や症状が出る量は個人差があります。また、以前は平気だったものに対して突然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際はアレルギーを疑い、医療機関に受診することをお勧めします。

できる予防を コツコツと

新型コロナウイルスの新たなオミクロン株が過去最多の感染状況と、連日ニュースで取り上げられていますが、「誰が感染した」や「どこが危険」などの偏見や差別をして新型コロナウイルスを恐れ過ぎず、正しい知識をもってコツコツと自分にできる予防をしていくことが大切です。

体の抵抗力を高める

体の抵抗力を高めるためには「3食バランスの良い食事をする」、「適度に体を動かす」、「寝る前のスマートフォンの使用を控えて早寝早起きをする」。この「食事」「運動」「睡眠」が欠かせません。健康に良い生活習慣を送ることで体の抵抗力が高まります。

3密を避ける

人が多く集まる場所や、換気の悪い場所、人と密接するような場所はなるべく避けましょう。

こまめな手洗いうがい

日常生活の中で様々なものに触れている手には、目に見えないウイルスがたくさん付着している可能性があります。外から帰ってきたときや、食事の前、トイレの後など、こまめな手洗いが自分のため、周りのためになります。

換気と加湿

この時期は空気も乾燥してウイルスが飛沫しやすくなります。換気をして空気を入れ替えるとともに、加湿をして空気の乾燥を防ぎましょう。

毎日できる予防をコツコツして行田中全体で一丸となって感染拡大を防ぎましょう！