

# 保 健 だ よ り

令和7.2  
河内中学校  
保健室

2月は1年のうちで、最も寒い時期です。立春を迎え若干日の入りが延びましたが、夕方にはすぐ暗くなります。

寒さを理由に体を動かすことが減っていませんか？丈夫なからだづくりを考えた時に、運動や外遊びなど、体を動かすことは正しい生活リズムを作ってくれるほか、成長のためにも大切なことです。正しい生活習慣を崩すことなく寒い季節をのりきりましょう。



今月の保健目標

## 心の健康に目を向けよう！



思いきり笑って  
ストレス解消！



脳が刺激され免  
疫力もアップ！



コミュニケーションもス  
ムーズになる！

### ～ 自分を大切にすること ～



みなさんは、心の健康で気になることはありませんか？不安や心配事があって、ぐっすり眠れなかったり、食事の量が減ってしまったりしていたら、それは心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも、どんな時でも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間だからこそ、悩んだりやる気が出なかったりする時もあります。いつもなら流せることにもイラッとしたり、泣きたくなくなるくらい不安になったりすることもありますよね。

同年齢の友だちと集団生活を送っていますが、それぞれが成長し、感じ方も考え方も変わってきます。考えが合わないからといって、相手に対して強い感情を持ったり、自分を責めたりする人もいます。悩みを抱えることを「ストレス」と表現することが多いですが、ストレスと聞いて、悪いことばかりではないように思います。ストレスを感じ、「このままでは良くないな。」と感じた後、改善させたい気持ちから、思考や生活に対して前向きな目標を持つことへと繋げることができるように思います。

まずは自分の気持ちを受け止めましょう。そして、こり固まった心が少しでもほぐれるように、自分なりのリラックス方法を見つけませんか。自分の体の健康と心の健康を守るのは、自分自身です。



## 腹式呼吸法

\*ストレスを感じた時や、緊張した時に試してみましょう！

- ①おへその下に軽く手をあてて、お腹をふくらませるように、鼻からゆっくり自然に息を吸う。
- ②少し息を止める。
- ③お腹をへこますようにゆっくりと口から息を吐き出す。



息を吐く時はリラックス効果があります。

# ●花粉症が心配な時期になりました。



春を感じるのはまだ先ですが、花粉症が流行する時期が来たようです。かぜやインフルエンザが流行する時期と重なっていて、症状も似ているために受診が遅くなりがちです。見分け方を載せますので、参考にしてください。

- くしゃみ→花粉症は連続して出る。
- 鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜは粘度が高い。
- 鼻づまり→かぜに比べて、頑固で長引く。
- その他の症状→花粉症の場合には、目のかゆみや充血がみられる。  
かぜは、発熱やのどの痛みがみられる。
- 期間→かぜは一週間程度で治るが、花粉症は花粉が飛散している期間は症状が続く。



つしじは、お医者さんに相談...



## 温活のすすめ

## 人に自分に優しく

温活とは体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善することです。体が冷えて体温が低下すると、さまざまな不調を引き起こすことになります。

### 冷えは万病のもと



### 温まるものを飲む・食べる



(たすけあって)



(声をかけあって)



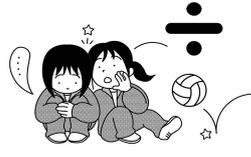
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)

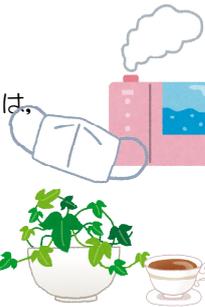


## 乾燥を防ごう

**部屋の乾燥**→冬に流行するかぜやインフルエンザなどのウイルスは、乾燥した空気が大好きです。ウイルスの嫌う環境を作るために、加湿器などで部屋の湿度を60%程度に保つようにしましょう。

**のどの乾燥**→のどには線毛という、入ってきた異物を排出する防御機能があります。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをして自分の呼気でのどを潤すようにするとよいですよ。

**心の乾燥**→心だって、かわいてしまうことがあります。ストレスがたまり、何だか元気が出ないと感じたときは、上手に気分転換しましょう。



## 3年生頑張っ！

受験生のみなさんへ

本番に向けて  
しっかり体調管理を!

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する



適度な休憩で心身をリラックスさせる