

# ほけんだより

令和6年 2月  
 小山市立小山城南中学校  
 保健室



2月4日は、立春。暦の上では、春の始まりです。今年の2月も、暖冬傾向は変わらず気温の高い予報ですが、まだまだ冷たい空気が流れ込んできます。朝晩と日中の寒暖差にも注意し、体調管理を心がけましょう。

今年度も残り2か月。春の気配とともに、新生活への期待を感じるだけでなく、不安や疲れも出始める時期です。一生懸命がんばることは大切ですが、たまには、体だけでなく、心を休める時間も大切にしましょう。



冬場は、日照時間が短くなるため、心のバランスを整える作用をする脳内の「セロトニン」の分泌が減り、気分の低下を起しやすくなるのではないかと考えられています。

**免疫カアップ!** ☆ **笑って体も心も元気** ☆ **自分もみんなも幸せに!**

**笑**うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

**笑**うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



**【笑いの効果】**

- ★記憶力が上がる。
- ★筋力アップにつながる。
- ★リラックスする。
- ★幸福感を感じる。
- ★免疫力が上がる。
- ★ストレス解消。

「笑い」には、こころはもちろん、からだにもよい効果があることが分かっています。嫌なことがあったら、失敗したら、まず笑ってみる。そうすることで、見方が変わり、こころを軽やかにしてくれるかもしれません。

**こころも温めて、冷まして...**

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

**大切なのは 相手を思いやる気持ち**

困っている友達がいたら、そっと声をかけてあげてくださいね♪

(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)

# 花粉症の季節がやってきました

花粉症とは、アレルギー疾患のひとつで、体に入ってきた花粉を、異物だと判断し、免疫が過剰に反応し攻撃している状態をいいます。

くしゃみや鼻水、涙や目のかゆみ等の症状がひどい場合には、早めに病院を受診し、早めの服薬を開始しましょう。



## 花粉症対策をしましょう

2月上旬からスギ花粉が飛散予定です!

花粉は、特に「雨が降った次の日」、「気温が急に高くなったとき」、「風が強い日」に、多く飛ぶそうです。花粉症対策の合い言葉は、『**つけない! 落とす!**』意識してみましょう。

●外出するときは… **つけない!**

●外出先から帰ったら… **落とす!**

花粉の飛散予報のチェック



テレビやネットで確認する。

帽子・マスク・メガネを着用する



いつでも使えるよう花粉症対策グッズを準備しておく。

服の素材に注意する



ポリエステルなどつるつるした素材の服を着る。

家に入る前に花粉を落とす



手洗い・うがいをする



手に着いた花粉や、のどに流れた花粉を洗い流す。

顔を洗う



## 好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で男の子が好き  
私は女の子で女の子が好き  
私は女の子で男の子が好きときも女の子が好きときもある

「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があつていいのです。

「誰かを好きになれること」それだけで素晴らしいことだと思いませんか。



## SOGIEって、なに?

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

≡性的指向



好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいる。

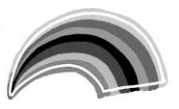
≡性自認



心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

≡性表現



服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。