

ほけんだより 2

令和6年2月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

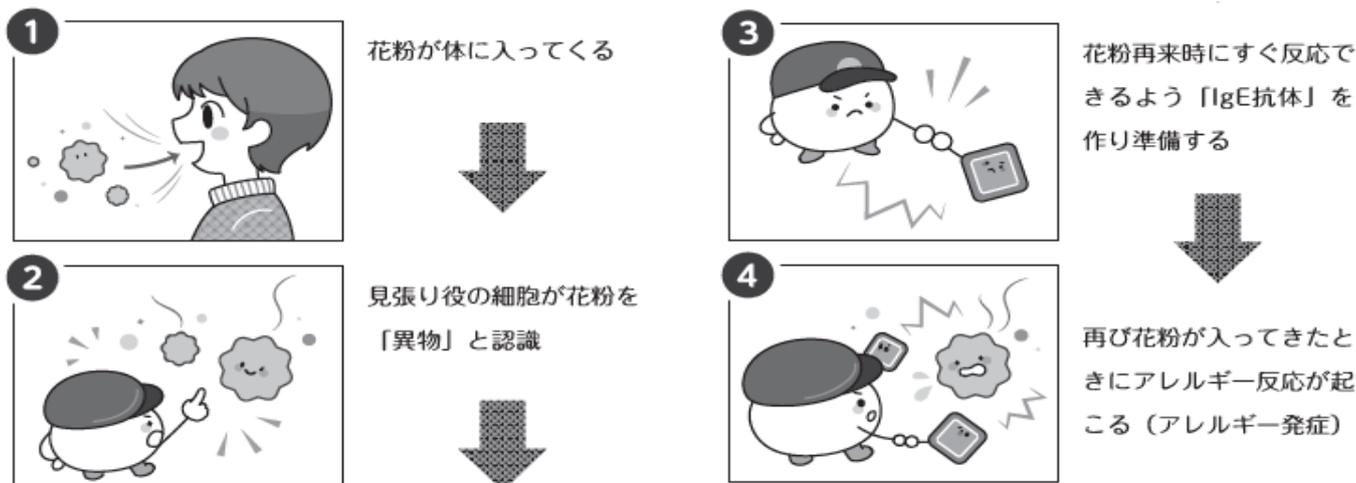


2月4日は「立春」。暦の上ではもうすぐ春が始まります。まだまだ寒い日が続いていますが、暖かい春は確実に近づいていますよ。寒さ対策をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。日によっては道路が凍っている日もありますので、時間に余裕をもって家を出て安全に登校してきてくださいね。

そろそろ花粉の季節です...

花粉症はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・目のかゆみ・頭痛・肌荒れ等の症状が現れます。風邪と比べると鼻水は透明でさらさら、症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。花粉症に悩まされる人は、症状が出る前に治療を始めると、症状を軽くできたり、症状が出る期間を短くしたりすることができるので早めの治療がおすすめです！

花粉症のメカニズム



花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // **入れない・つけない・落とす**

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



心の健康 ～セルフケアについて～

思春期は体も心も頭もどんどん変化・成長する時期で、誰しも不安を感じやすくなります。不安やストレスを感じるのは自然なことですが、ため込んでしまったり、過剰に受け止めたりしながら生活していると、心身に不調をきたしてしまうこともあります。そこで、今回はいくつかのストレスに対する「セルフケア」を紹介します。悩める時期だからこそ、ぜひ試してみてくださいね (^_^)

その① 自分の苦しさを認めて受け入れる

「私は苦しい!」「辛くてたまらない!」「どうしたらいいのか分からない!」など、あなたの心の叫びを封印せず、言葉にして下の吹き出しに書いてみましょう。そうすることで、「自分は辛いんだ」とストレスを認識することができます。それはとても大切なことです。



書き込んでみてね!

その② 何かを思いっきり抱きしめる

「抱きしめる」という行為自体に人を落ち着かせる大きな効果があります。自分にとって安心できる存在やものを、思いっきり抱きしめてみてください。きっと心が落ち着くはずですよ。



ハグをすると脳内でオキシトシン（愛情ホルモン）が分泌されます。これにより、血圧の上昇が抑えられ、呼吸が深くなるためストレスが緩和されるといわれています。

その③ 毛布や布団にくるまる

やわらかくて大きなものに包まれると、安心したり、落ち着いたりできます。布団の中にもぐりこんだり、椅子にすわった状態でブランケットなどを頭や肩にかけたりするのも効果的です。



ストレスの緩和には「温める」ことも効果的です。こたつに入ったり、寝る前に暖かい飲み物を飲んだりするのもいいですね。

おまけ イメージを使って気持ちを整理するワーク

- ① ゆっくりと呼吸をしながら、川とそこに流れる葉っぱをイメージします。川の流れるは比較的ゆっくりで、そこには緑の葉っぱが一枚、少ししてまた一枚と、流れています。
- ② そのイメージをキープしながら、自分の中にわいてきた考えや思い・感情をキャッチして、そっと葉っぱの上ののせて流していきましょう。流れた葉っぱはそのうち視界から消えていきます。そして、また湧いてきた考えや思い・感情をキャッチして、再びその考えを葉っぱの上ののせて流していくということを繰り返していきます。

これは頭の中を整理したり、気持ちを落ち着けたりするのに有効です(^_^)/

