

# ほけんだより 2月

令和4年2月10日

小平市立上水中学校保健室

## 【できる予防を、毎日コツコツ】

新型コロナウイルスが流行しています。今、私たちにできることは、感染症対策に引き続き取り組むことだと思います。例えば、毎朝の健康観察・こまめな手洗い・換気・生活リズムを整える・運動する・睡眠時間の確保・手指の消毒をするなどです。新たに特別なことをするのではなく、今までどおり、自分の取り組んでいる感染症対策を継続しましょう。

## ストレスって何だろう

～心の健康を考えよう～

私たちの心は、人間関係の悩み・暑い寒いなどの環境変化・勉強のことなど…様々な刺激を受け、それに対して「嬉しい」「悲しい」と変化をします。この刺激のことを「ストレッサー」といい、変化することを「ストレス反応」と言います。ストレスが強かったり、長い間続いたりすると、体調不良になる、朝起きることが辛い、やる気がなくなるなど、心と体にストレス症状が出てきます。

## 心が疲れたときの回復方法

ストレスを感じることは、誰にでもあり、ごく自然なことです。大切なのは「どのようにしてストレスと向き合っていくか」です。心の疲れを回復させるには、「嬉しい」「楽しい」という前向きな感情を、自分の体を使って感じることです。

### 適度な運動

一定のリズムで繰り返し行う運動は、精神を安定させるセロトニンを分泌します。お昼休みに外遊びをしたり、お家でストレッチや筋トレしたりするのも良いですね。

### 自分の好きなことを、思いっきり楽しむ

心が疲れてしまったときは、好きなことを楽しむ時間をつくり、リフレッシュしましょう。

例えば、音楽を聞く・歌う・友達と話す・アニメを見る・読書する・動物と触れ合う・お昼寝するなど。

皆さんは、自分が何を好きか知っていますか？ 

## 花粉症の主な症状

目のかゆみ 



くしゃみ  
(連続することも)

鼻水  
(サラサラで水っぽい)



鼻づまり

## \* 花粉症に備えよう

2月下旬には、本格的な飛散が始まるので、必要な人は早めに病院を受診し、適切な指示を受けましょう。

## \* 花粉対策

- ・外から室内に入ったとき、手洗い・うがい・洗顔で花粉を洗い流す。
- ・外出時、花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着る。
- ・天気予報を見て花粉の情報を入手しておく。
- ・洗濯物を外に干さない。