



令和6年2月1日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 13

2月の保健目標

かぜ・インフルエンザ等の感染症を
予防しよう

少しずつ日が長くなってきていますが寒さの厳しい日が続いています。そんな中でも木々の枝先は春の訪れを待ちながら、蕾の準備を始めているのかな?と、思うこの頃です。今年の「節分」は2月3日、「立春」は4日です。暦の上では春になり、初めて春の気配が訪れる日と言われています。しかし、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などのシーズンはまだまだ続きます。手洗いや換気を継続し、体調管理もしっかりと行い、2月も心も体も元気に過ごしてください。

特に3年生のみなさんは、これまでの人生の大一番とも言える時期に突入しますね。本番当日にこれまで準備してきた実力を十分に発揮できるように、心身ともにベストな状態で学校生活を送ってください。「悩んだ分だけ、未来は明るい。」日頃の努力が実を結ぶよう学校全体で応援しています。

花粉症の人にはつら季節がやってきます 早めに対策を行いましょう

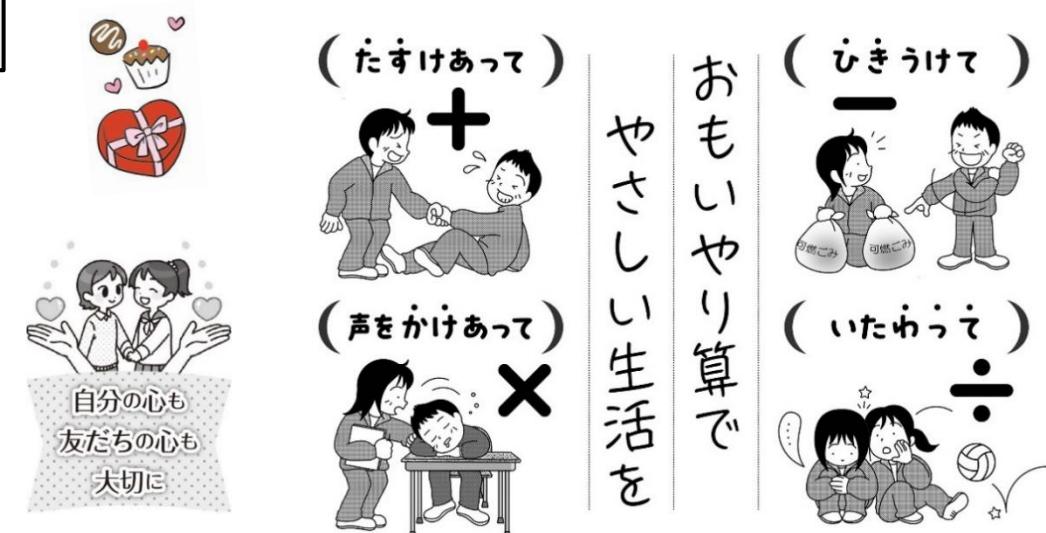
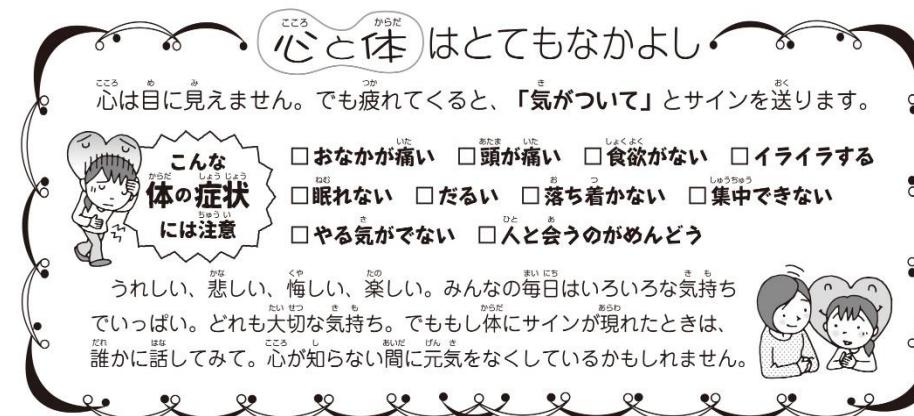
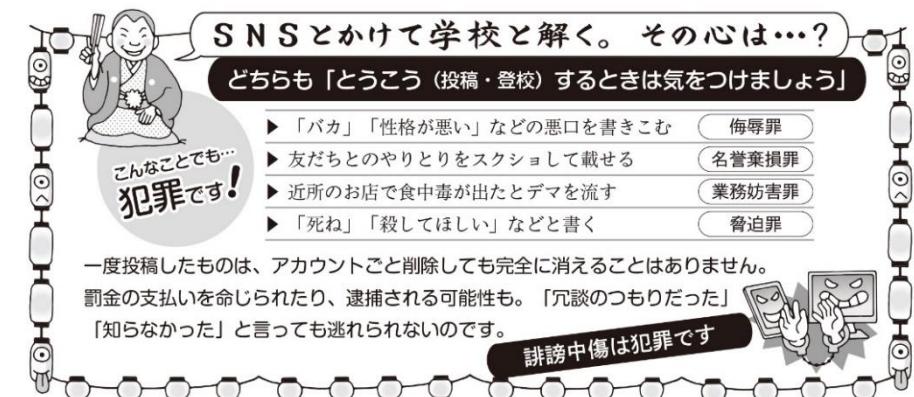
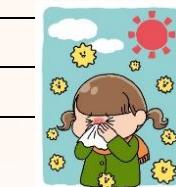
花粉症は、花粉が飛散する時季だけに起こるため季節型アレルギーとも呼ばれています。花粉症を発症する这样一个季節には、くしゃみ（連続することも）やサラサラ透明な鼻水・鼻づまり・鼻の周辺が熱く重い感じが続く、のどや皮ふ・目のかゆみ、37℃程度の発熱などの症状が断続的に起こり、他にも集中力の低下やイライラなどを招くことがあります。

一般的に花粉が飛びやすいのは「気温が高く、風が強く、湿度が低い。」という気象条件のときです。花粉症は誰もある年突然、症状が出る可能性があるため、症状が出始めたまでは花粉を体内や室内に入れない予防方法を心がけましょう。①帰宅後はうがい・手洗い・洗顔を行い、顔や手に付着した花粉が目鼻口から体内に入ることを防ぎましょう。②室内を加湿しましょう。皮ふや粘膜のバリア機能は乾燥によって低下します。③花粉を家に持ち込まないように、コートや鞄などについた花粉は玄関の外ではたいてから室内に入りましょう。

花粉症の心配がある人（特に受験生）は、花粉のシーズンが始まる前に医療機関で相談することをおすすめします。これからシーズンも、かぜ・インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスと同様に花粉もブロックしていくましょう。

花粉症とかぜの症状の違い （症状によっては共通するところもありますが、花粉症は目に症状が出ることが特徴です。）

	花粉症	かぜ
くしゃみ	発作的に連続して出る	よく出る
鼻水・鼻づまりの状態	鼻水は透明でさらさら 朝方に強い症状が出ることがある	初期は透明で、その後は粘り気のある黄色い鼻水
目の症状	かゆみ、涙、充血	症状はない
熱の状態	あまり出ない、出ても微熱程度	微熱～高熱が出ることもある
その他	花粉が飛散する時期に症状がある	1年を通して症状が出る 咳、のどの痛み、声のかすれなど





うまく起床するには…

- ①起床時刻を設定すること。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激すると、全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がる（例えば、起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」「大声を出す」など）。



春まであと一歩



保健室からも応援しています！



受験 前日・当日のすごしかた

前日	夕食	消化がいいものを食べよう。 (油っこいものはさける)	おふろ	ゆっくり温まって、リラックスしよう。 湯冷めする前に休もう。	勉強	今までやてきたことを確認する程度に。 (夜ふかししない)	睡眠	早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。
当日	起床	早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。 (試験開始の3時間くらい前が目安)	朝食	いくぶん軽めに。 (おなかいっぱい食べない)	トイレ	便意がなくても行っておこう。	試験会場に	おちついで、あわてず、時間に余裕をもとう。



試験直前 緊張をほぐすツリ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
3. 息をとめる
※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。
親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。
今までの学習の効果を出すために必要！
とほどよく受け入れるのも大切かも。

おほえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまいます。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

①ティッシュで片方の鼻を押さえる

②口から息を吸い、ゆっくり少しづつかむ

左右交互に ←
何度か繰り返す



受験当日の持ち物チェックリスト

- 受験票 筆記用具 生徒手帳 腕時計 交通費
- 常備薬 ハンカチ・ティッシュ マスク（予備も）
- 着脱しやすい羽織るものなど 水筒 弁当（必要な場合）

2月3日は節分

病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌い鬼
いじわる鬼
忘れ物鬼
なまけもの鬼
夜ふかし鬼
勉強嫌い鬼

いろいろな鬼がありますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中に入っている鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

