

# ほけんたより2月

令和5年2月6日  
小平市立小平第二中学校  
保健室 No.11

少しずつ日が長くなってきましたが寒さの厳しい日が続いています。それでも木々の枝先は蕾の準備を始めているのかな？と、こんなふうには春の訪れを待ち望む今日この頃です。今年の「節分」は2月3日、「立春」は4日でした。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。新型コロナウイルスの感染にも注意が必要です。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。



## 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

### SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「どうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう!」



こんなことでも…  
犯罪です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

## 花粉症の人はつらい季節がやってきます 早めに対策をしましょう



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。花粉症を発症するとこのような季節には、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、のどや皮膚・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。花粉症は誰もが有る年突然、症状が出る可能性があるため、症状が出始めたらずに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外出後はうがい・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。皮膚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、コートや鞆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。これからのシーズンも、かぜ・インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスなどとともに花粉もブロックしていきましょう。

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
- 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
- やる気がでない  人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



### 花粉を99%カットする 魔法のマスク

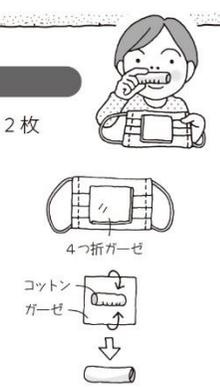


花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をすることで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

#### 作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



## 3つの「R」で上手にストレス対処!

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

**受験生のみなさん**  
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!

**睡眠時間は**  
しっかりと確保して!

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか  
眠れませんが、部屋を暗くして横  
になる時間を確保しましょう。

遅くとも本番2週間前には、当  
日のスケジュールに合わせた生  
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは  
起床後3時間くらい…  
試験が9時からだと  
すると…?

不調のときは  
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても  
悪化するだけだし、  
集中できない時は  
ホッとひと息も  
大切です…。

**うまく起床するには…**

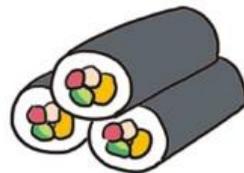
- ①起床時刻を設定すること。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激すると、全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がる（例えば、起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」「大声を出す」など）。



**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)

**お風呂** 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** 今までやっ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** おちついて、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時間前に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! とほよく受け入れるのも大切かも。

**食べただけでは起こらない?!**

『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つが組み合わさったときに生じる、急性のアレルギー反応が「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。食物アレルギーは小学生以下に多いイメージがあるかもしれませんが、食物依存性運動誘発アナフィラキシーはそれ以上の年代や大人でも起こります。もし運動後にじんましんや息苦しさなどが出たら、できるだけ速やかに受診! 原因となる食材の特定をはじめ、正確な診断を受けて対処することが不可欠です。

**受験当日 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  飲み物 (水分を確保できるもの)
- 弁当 (必要な場合)

**こころの鬼を追い払おう**

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか?

失敗するんじゃないか  
怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い  
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげてください。

怒られたらどうしよう…  
さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう!