

# ほけんだより 2月号

令和5年2月3日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

2月4日は「立春」。暦の上では春が始まります。校庭の梅の木も、鮮やかなピンク色に色づいてきました。立春から春分までの間に吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」といいます。春を感じる素敵な名前ですが、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多いため、寒さ対策はまだ必要です。今年度も残り2か月を切りました。体調管理に気をつけながら、温かくして春が来るのを待ちましょう。

## 「ありがとう」の不思議

人に優しくしてもらったとき、協力してもらったとき、支えてもらったとき、「ありがとう」と伝えられていますか？「ありがとう」は、伝えた方も伝えられた方も幸せになれる魔法の言葉。感謝の気持ちを言葉にすると、「幸せホルモン」が分泌され、自分にとってもプラスなことがたくさん起こります。

「ありがとう」で分泌される幸せホルモン

セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

免疫アップ・痛みを和らげる

ドーパミン

集中力・意欲アップ

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

これらのホルモンのおかげで、勉強に集中できたり、自分に自信が持てたり、人間関係が良好になったりと良いことづくしです。ぜひ、感謝の気持ちを言葉にして伝えてみましょう。

あなたは今日、人に「ありがとう」を何回伝えましたか？



2月の保健目標

## 心の健康について考えよう



### Iメッセージ



相手に自分の気持ちを伝えたいとき、ほんの少し言い方を変えてみるだけで、自分も相手も気持ちよく会話できる方法があります。それが“Iメッセージ”です。「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「私」が主語の“Iメッセージ”を使うことで、相手を不快にせず上手に気持ちを伝えられます。

Youメッセージ

ちょっと  
静かにしてよ！



“あなた”が悪いと感情的に伝えている

Iメッセージ

もう少し静かにして  
もらえるとうれしいな



“私”はこう思ったと伝えている



## 保健委員会の活動

みなさんがより良い睡眠から心と体の健康づくりができるよう、1月31日(火)の生徒朝会で、西中生の睡眠実態、睡眠の役割、質の良い睡眠をとるためのポイント7つを発表しました。ポイント7つは、保健室前にも掲示してあります。ぜひ見に来てください。



この機会に、自身の睡眠について振り返ってみましょう。中学生のうちに、毎日の睡眠から健康な身体を守っていくための土台づくりが出来るようになるといいですね。

# ？ 食物アレルギーを知ろう ？

2月17～23日は、アレルギー週間です。私たちの体には免疫という機能が備わっており、体内に入ってきた異物から体を守ってくれています。アレルギーとは、この免疫反応が食物や花粉など本来は害のないものに起きることで、体に様々な不調を引き起こすことをいいます。

アレルギーの原因となるものは、人によって様々です。今回紹介する食物以外にも、花粉や動物、医薬品、天然ゴムなど多くあります。また、これによって起きる不調や、症状が出る量も、人によって違います。

## いろいろな原因食物

他にも  
たくさん



## 現れる主な症状

全身	○ぐったり ○唇や爪が青白い	○意識もうろう
呼吸器	○声がかすれる ○息がしにくい	○咳 ○のどや胸が締め付けられる
消火器	○腹痛	○おう吐
目・口・鼻 顔面	○目のかゆみ・充血 ○顔やまぶたの腫れ	○口の中の違和感 ○くしゃみ・鼻水・鼻づまり
皮膚	○かゆみ ○赤くなる	○じんましん

初めは軽い症状でも、ごく短時間で命に関わる重とくな症状に急変することもあります。症状が出たとき、自分でなくても症状が出ている人に気づいたときは、すぐに近くの大人まで知らせてください。

## 食物アレルギーのタイプ

食物アレルギーのタイプは、大きく3つに分類されます。

即時型	原因食物を食べて、2時間以内に症状が現れる。軽い症状から、命の危険を伴う症状までさまざま。
口腔アレルギー症候群	食後5分以内に口の中の症状が現れる（のどのかゆみやヒリヒリ、イガイガ、腫れぼったいなど）。
食物依存性 運動誘発アナフィラキシー	特定の食べ物を食べた後に運動をすることで起こる。発症すると重とくな症状に至ることがあり注意が必要。食べただけ、運動しただけでは発症しない。

何かを食べたり触ったり、特定の行動を取ったとき、同じ症状が何度も出るようであれば、アレルギーを疑い早めに病院受診することが大切です。

## むし歯がある人に、大切なお知らせです

6月に行った歯科健診でむし歯が見つかり、まだ治療が済んでいない人に、改めて治療のお知らせを配りました。歯科を受診したあとは、結果を学校に提出してください。

### 3年生へ

むし歯は多ければ多いほど、治療にも時間がかかります。鶴ヶ島市の「子ども医療費助成制度」が使えるのは残り2か月です！



みなさんは、心の健康を保つために何かやっていることはありますか？私は、癒しの時間を大切にしています。寝る前に、好きな香りのお香をたいてゆっくりする、これが最高なんです。みなさんのおすすめ癒し方法も、今度教えてください♪  
最近、保健室のカーテンを開けると優しい朝日が入るようになりました。生徒たちが保健室にプレゼントしてくれたミニチュア鶴たちも、毎日とっても温かそうです☺



1月のひとりごと

