

# ほけんだより 2月号

令和6年2月9日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

厳しい寒さが続いています。西中では、1月の後半から感染症の流行が見られましたが、現在は落ち着いてきました。市内でも学級閉鎖の報告があり、まだまだ心配な状況が続いています。気温が低く、空気の乾燥するこの季節は、いつも以上に感染症が流行しやすくなります。手洗い、咳エチケットといった日々の対策はもちろん、1月号で紹介した「免疫力」を高める生活が意識できると良いですね。一つでもいいので、自分にできそうなことから始めましょう。

## 緊張と上手く付き合うコツ

みなさんは、試験や大会、発表会など大事な場面に限って緊張してしまう経験、ありませんか？スタディサプリ進路が高校生を対象に行った調査によると、9割近い高校生が緊張を経験したそうです。

大事な場面で緊張することは、とても自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れでもあります。適度な緊張は、集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりという効果があります。だから、緊張しても大丈夫。

### どうしても落ち着きたいときは…「深呼吸」が効果的

息を吸うよりも、長く吐くことを意識しながら行うのがポイントです。ゆっくり息を吐くときには、副交感神経（身体がリラックスしているときに働く神経）が働きます。この神経が優位になると、体はリラックスでき、緊張と上手く付き合えるようになります。もしものときは、6秒吐いて、1秒止めて、3秒吸ってをくり返してみてください。

受験当日、緊張の中でも一人一人が力を出し切れますように。保健室から、みなさんの健闘を祈っています。



## 2月の保健目標

### 心の健康について考えよう



## ストレスって…？



ストレスとは、心と体に負荷がかかった状態のことを言います。この負荷は、“ストレスサー”と呼ばれる周囲からのさまざまな刺激によって起こります。適度なストレスは、心と体を強くもしますが、過度なストレスは心や体に不調をきたします。



### ストレス反応

#### ストレッサー

気温（暑い・寒い）・騒音・病気・けが・不安・睡眠不足・人間関係…

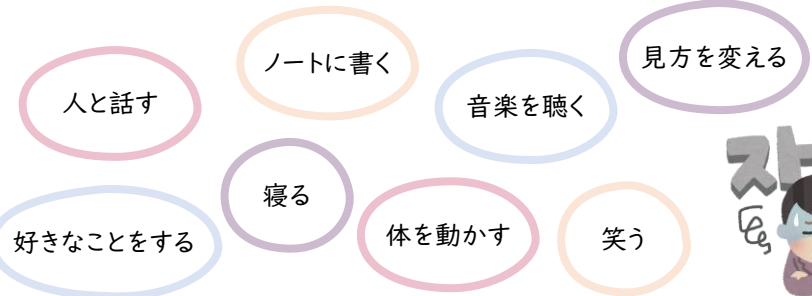
過度なストレス

#### ストレス反応

頭痛・腹痛・気分不快・食欲低下・不眠・不安・イライラ・意欲低下・生活の乱れ…

### ストレス対処法

ストレッサーをすぐになくすことは難しいかもしれません。色々なことを試しながら、自分に合った対処法を見つけることで、こまめにストレスを発散できたり、反応を軽くできたりします。いくつか紹介するので、試してみてくださいね。



# まもなく、花粉シーズン到来！

日本気象協会によると、今年の花粉飛散量は多くの地域で「例年並みかやや多い」そうです。スギ花粉は既に飛び始めており、ピークは2月下旬～3月下旬と予測されています。花粉症のみならず、早めの対策をしていきましょう！

## これって…花粉？風邪？

花粉症と風邪の症状は、似ていることもありますが原因が違います。花粉症は、主にアレルゲン（アレルギーの症状を起こす物質）を吸い込むことで発症します。一方で、風邪はウイルスに感染することで発症します。

	花粉症	風邪
発熱	ほとんどない。あっても微熱。	微熱～高熱が出る。
咳	出ることもある。	出る。数日間続く。
鼻水	透明でサラサラしている。	始めはサラサラだが、次第に粘り気が出て色も付く。
くしゃみ	何度も続けて出る。	それほど続けて出ない。
のどの痛み	ない。まれにある。	ある。のども腫れる。
目	かゆい。涙が出る。充血する。	ほとんど症状はない。
関節痛・筋肉痛	ない。	風邪ではほとんどないが、インフルエンザなどではある。

例外もあります。何か症状が見られたときは、一度医療機関で診てもらいましょう。

## どうして花粉の予測ができるの？

花粉の飛散量には、前年夏の気象条件や前年春の飛散量が大きく影響し、花粉の飛散開始時期には、冬の気象条件が影響しているそうです。

昨年春は花粉の飛散量が多かったため、今年は昨年に比べて少ないが、夏の猛暑が影響し“例年並みかやや多い”との予測が出ています。



## 一人で悩んでいるあなたへ



誰かに話を聞いてほしい、でも身近な人には話しづらい…。  
そんなときは、無料で相談できる場所があります。

- ◇ 24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310
- ◇ チャイルドライン…0120-99-7777
- ◇ 子どもの人権110番…0120-007-110



この他にも、右のQRコードを読み取ると、たくさんの相談先を見つけることができます。電話だけでなく、SNSで相談できる場所もあります。

## 保護者の方へ

3学期に入り、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が見られるようになってきました。この2つの感染症は、出席停止期間が学校保健安全法に定められており、それぞれ基準が異なります。西中のHPには、出席停止期間の早見表を掲載しております。万が一お子様がどちらかの感染症に罹患した際は、ご参照ください。合わせて、学校への連絡もお願いいたします。

西中の校庭で、小さな春を見つけました。「梅の花」です。西中の梅の木は、体育館側の校庭にあり、毎年鮮やかなピンク色の花を咲かせます。ぜひ、見つけてみてくださいね♪まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう「春」です。みなさんも、どこかで「春」、見つけましたか？見つけたらぜひ、教えてください😊



1月のひとりごと

