

2021年 日枝中学校 保健室

春の初めの日とされている「立春」。今年の立春は2月3日 です。まだまだ寒いこの時期に「春」と言われてもなかなか実 感がわきませんね。

でも、草木や花など色々なところに目を向けてみると、少しず つ春の訪れを感じられるかも。私たちも新学年に向けて少しず つ準備をはじめたいですね。



そろそろ花粉症対策 はじめましょう!



カゼかな

の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節 だから、これまで花粉症ではなかった人も、 「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? **▼チェックしてみよう**

- □ 熱はない
- □ くしゃみが連続して出る
- □ 目がかゆい
- □ 鼻水が透明でサラサラ
- □ 鼻づまりがひどい □ 他にアレルギーがある



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。 耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。 花粉症とは、鼻や目に入ってき た花粉に対して免疫が反応する ことにより鼻水や涙などの症状 がでることを言います。

これまで花粉症じゃなかった人 も、大量の花粉を吸い込むと花 粉症になる可能性があります。

すでに発症している人も、年々 症状が重くなる場合があるので 早めの対策がオススメです。

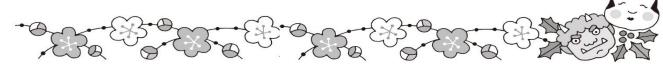


~花粉症対策のコツ~

「**つけない**」 できるだけ花粉のつきにくい素材のものを選ぶ。

「落とす」 その二、 外に帰ったら、手洗い・うがい・洗顔と服についた 花粉をはらう。

「服薬」 自分に合った薬の服用。早めに服用することで その三、 症状が軽くなることがあります。



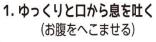
自前、緊張をほく

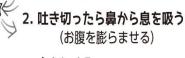
試験前夜

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。





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。

(トレス)はいらないもの?

「あー、ストレスがたまる~!」と保健室に来る人がいますが、その後 に続く言葉はだいたい「ストレスのない生活がしたい…」。イライラの 元とされているストレスは、本当に悪いものなのでしょうか。

ストレスは、大きく見て2つに 分けられます。まずひとつは、 それを乗り越えることで人間的 な成長が見込める「いいストレ ス」、適度なストレスです。もう ひとつは、気分が暗くなったり 病気につながるなど、心身に悪 影響が出る「よくないストレス」、 言わば過剰なストレスです。

ポイントになるのは、ストレス とうまくつき合うことができる かどうか。完全になくすことは 難しくても、誰かに相談したり、



好きなことをして過ごしたり…。自分に合った方法で、まずはよくない 過剰なストレスを軽くすることが大切です-







チョコレートの効果

2月14日はバレンタインデー。日本では、チョコを渡す習慣が ありますが、普段は恥ずかしくて言えない「ありがとう」の気持 ちを伝えてみるのもいいですね。

また、チョコレートの主材料である、カカオに含まれる「**カカオ・ポリフェノール**」という成分に は、 ②疲労回復 ②集中力アップ ②ストレスを抑えるなどの効果があると言われています。 市販のチョコレートには、さとうや油分が多く含まれているので、食事のバランスを考えて適量をとる ようにしましょう。食べ過ぎは禁物ですよ。食後の歯みがきもお忘れなく!