



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！



かぜかな？
もしかしたら **花粉症？**



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～

その一、「**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。

その二、「**落とす**」 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。

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



試験直前 緊張をほぐすコツ

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。

ス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、◎疲労回復 ◎集中力アップ ◎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！

