



# 2月☆保健だよ!

2025年2月12日 鵜沼中・保健室(斉藤・鈴木)  
学校HPにも掲載しています。

早いもので、2025年も、もう1か月が経ちましたね。

東京都が、1月8日にスギ花粉が飛散開始したと発表しました。

花粉症を持っている斉藤は、例年バレンタインの時期くらいに薬を飲み始めていたのですが、今年はすばり1月8日辺りから喉のかゆみを感じていたため、すでに薬を飲み始めました。早すぎて困ります～。



## そもそも花粉症とは…



植物の花粉が原因で生じる、季節性アレルギー性疾患の総称です。主な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど。病院では「アレルギー性鼻炎」、「アレルギー性結膜炎」と診断されることもあります。

同じ環境で過ごしていても、人によって症状の程度や出方は様々なので、「自分はこのパターン」というのをある程度知っておくと対策しやすいです。



## 花粉症には早めの服薬を

抗アレルギー薬は、定期的に服用することでその効果を高めることができるお薬です。症状が出てから急速に症状を解消する効果を求めるよりも、少なくとも2週間程度継続的に使用することで効果を実感しやすくなります。

花粉症をお持ちのみなさんは、早めの対応を取られるようお勧めします。



## 花粉は「吸わない・浴びない・持ち込まない」

マスクで  
吸わない!



帽子とでめがねで  
浴びない!

家の中に  
持ち込まない!

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト

外で花粉を払い落とそう

手を洗って花粉を流そう

ツルツルした素材の服だと  
簡単に払い落せるよ!



### 3年生は受験直前…！（これを読んでいる場合じゃない！という人は、終わってからでもいいですよ）

もう、当日まで時間がない。うまくいかなかったらどうしよう…！！

この時期は、焦りと不安が渦巻くときですよ。学校の先生たちも、みんなそんな時期を乗り越えてきているので、受験生のみなさんの気持ち、わかります。



でも、**大丈夫！！** ここまで頑張ってきたこと、つけた力は嘘をつきません。

齊藤は試験を受ける際、いつも「人事を尽くして天命を待つ」という言葉を意識していました。

中国のことわざで、「自分ができる最大限の努力をしたら、あとの結果は天命に任せて静かに待つ」という意味です。

いい結果でもよくない結果でも、自分がベストを尽くしたうえでの結果ならば、「天命がその方が良いって言ってるんだな〜」と考えるようにしています。結果がどうであっても、その先の未来をいいものにしていけるかどうかは、自分次第だということを忘れないでほしいです。頑張ってきた自分を信じてあげてくださいね。

さあ、あとは体調を整えて、落ち着いて試験を受けるだけです。



### 保健室からみなさんへ緊張を和らげる方法を伝授します！！

#### その① 緊張している自分を受け入れる。

緊張していることを自覚することが大切です。無理に強がったり、見ないふりをしていたりすると、余計に緊張してきます。「あ〜、自分緊張してるな〜。当たり前だよ、大事な試験だもん。」くらいの感じで受け入れてみてください。

#### その② 深い呼吸をする。

深い呼吸とは腹式呼吸のことです。（吹奏楽部のみなさんはできますよね？）

緊張しているときは交感神経が優位に働いていますが、こうした呼吸によって「体がリラックスしている！」と脳が勘違いしてくれます。すると、副交感神経が優位になり、心身をリラックスさせることができるのです。

【やり方】

口からゆっくり息を吐きながらおなかをひっこめます。このときおなかに手をあてると意識を集中させることができます。そして鼻から息を吸いながらおなかをふくらませます。気持ちが落ち着くまでくりかえしましょう。

### 1年生は八ヶ岳野外体験教室、2年生は職場体験（キッザニア）へ。

1年生は2月19日(水)～21日(金)、2年生は2月20日(木)にそれぞれ校外学習へ出かけます。

そこで心配なのが、感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎）です。先週末から今週明けにかけては、今季最強・最長の寒波が日本列島に影響を及ぼし、非常に寒い日々が続きました。こういうときは、免疫が下がって感染症が流行りやすくなります。

校外学習まで約1週間、体調を崩さず、元気で行って帰ってこられるように、手洗い・うがい、換気、早寝・早起き・朝ごはんなど、自分たちでできる感染症対策を徹底しましょう！

