



湘洋中学校
2024. 2
保健室

寒い日が続いていますが、日差しが暖かかったり、日が長くなったりと、少しずつ春が近づいてきています。季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなるので、体調管理に気をつけましょう。

2月は、1・2年生は期末試験などの行事が続きます。3年生は高校入試が始まっていますね。保健室ではこの時期、寝不足などの不規則な生活が続いたことによる体調不良が増加します。十分な睡眠は心の健康にとって大切です。自分の体調に気を遣いながら、心と体を大切に過ごしていきましょう。

❀...❀...❀...❀...【疲れは溜まっていますか？】❀...❀...❀...❀...

身体の抵抗力が弱まると風邪を引くように、心も風邪を引くことがあります。みなさんの心は元気ですか？そんなときは気分転換をして、落ち込んだり、不安な気持ちになった心を、前向きな気持ちに切り替えてみましょう。切り替えの方法は人それぞれです。いろいろな方法を試して、自分にあったものを見つけてみてください。



受験生のみなさんへ 緊張していても大丈夫

受験前日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。今日は体をしっかり休めて、明日に備えましょう。なかには、緊張して眠れない人もいるかもしれません。たとえ眠れなくても、横になっているだけでも休養がとれます。「合格したら〇〇しよう」と楽しいことを考えて休みましょう。それに、ドキドキしているのはみんな同じ、あなただけではありません。緊張している自分を自覚し、「やるぞ!」と奮起して試験に挑んでください。



心の鬼を追ひ払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

ついに花粉症の時期がやってきます！

そろそろ花粉の季節がやってきます。今年は2月中旬頃から花粉が飛散すると言われていますが、その前から少しずつ花粉は飛び始めています。花粉症対策は早めに行いましょう。



	熱	鼻水	くしゃみ	目のかゆみ
花粉症	ほとんどないか、微熱	透明でサラサラ	連続して何回もでる	ある
風邪	発熱	やや黄色でねばねば	ある	ない

花粉症と風邪の違いは？

ま マスク
マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

体内に花粉を取り込まないことが重要！



め 眼鏡
通常の眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。

ぼ 帽子
つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

う 上着
表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。

花粉症は風邪症状と似ています。症状が続いている時や不安な時は、医療機関を受診するようにしましょう。

【花粉症における日常生活対策】

花粉にふれる機会や量を減らすことが大切です。ニュースなどで花粉の飛散状況をチェックし、飛散が多いときには念入りに対策を行ったり、外出を控えたりしましょう。