



保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年2月13日発行
綾中学校 保健室

立春も過ぎ、暦の上では春ですね🍀

しかし、まだ寒さは続きます。宮崎県内では、インフルエンザを中心に感染症が流行しています。今週に入って綾中学校でもインフルエンザが出ています。

引き続き、油断することなくこまめにうがいや石けんでの手洗いをしたり、温かい下着や靴下などで防寒対策をして、自分の体を守っていきましょう。特に、「3つの首」と言われる「首まわり」「手首」「足首」を温めるのがおすすめです。

2/17～2/23 は、アレルギー週間です！

1966年2月20日、米国デンバーにあった小児喘息研究所の免疫部長であった石坂公成先生とその妻の照子夫妻がブタクサによる花粉症の研究を通して「IgE抗体」を発見し、米国アレルギー学会で発表しました。その成果を称え、2月20日を「アレルギーの日」とし、2月17日から2月23日を「アレルギー週間」としました。

花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどのアレルギー疾患に悩まされる日本人の割合は、半数以上とも言われています。国民病ともいえるかもしれません。

やってみよう！

アレルギークイズ

(1) 食物アレルギーは、好き嫌いではないので、無理に食べさせてはいけません。○か×か。

(2) 花粉症の人がアレルギーを起こしやすい食べ物はどれでしょうか？

- A:魚介類 B:果物 C:カレーライス
D:お菓子

(3) アレルギーを防ぐために大切なことは何でしょうか？

- A:肌の保湿 B:家の掃除 C:こまめな換気

みんなで学ぼう！ アレルギーのこと



※答えは、裏面にあります。

いつも「心と身体の健康」の話ですが、皆さんは自分の今の「心」の状態を意識していますか？

♥ 心の温度計 ♥

30	怒り爆発!! 許さない!!	😡
20	イライラ 気になる キレそう	😠
10	落ち着く いい感じ リラックス	😊
0	へとへと もやもや いやだなあ...	😐
-10	ぐったり つらい どうでもいい	😓

あなたの今の心の温度は、どのくらい？

心の温度計を参考に...
今の自分の心の状態を考えてみましょう。
日頃から自分の心の状態に耳を傾けるようになると良いですね。

イライラやモヤモヤした時に
あなたはどんな方法で解消していますか？
自分の解消法をもっておくと良いですね！

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？

音楽を聴く

ぼーっとする

読書をする

友だちと過ごす

睡眠をとる

☆幸せなできごと☆



保健室にある胡蝶蘭に、花芽がたくさん出てきています！
中には写真のように「つぼみ」ができて膨らんでいるものもあります。
昨年も長い間、とてもきれいな花を咲かせて生徒に元気を与えてくれました。
今年も今からとても楽しみです。
胡蝶蘭が元気に冬を過ごすためのポイントは、「温度管理・湿度・適度な日当たり・水」等だそうです。私たちの冬を元気に過ごすポイントと少し似ていますね。

春はもうすぐ



【アレルギーアンケートの答え】
(1)O (2)B (3)すべて ※アレルギーについて不安な人は、保健室まで！

----- きりとり -----

ご意見・ご感想をお願いします。 年 組 お名前: _____

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。