

# ほけんだより 2月

2021年2月19日(金)  
旭中学校 保健室

2月も半ばを過ぎ、だんだん春へと近づいてきました。全国的に新型コロナウイルス感染症が流行している中、花粉症にも気を付けなければならぬ季節になりました。引き続き、手洗い・うがい、咳エチケットを徹底して、体調管理に努めましょう。



## 心の健康について考えよう!

中学生は第二次性徴期です。体に変化がおけると同時に悩みも出てきます。悩みを我慢していると、自律神経の働きが悪くなり、体調が変化します。

### 中学生の悩み

- ・勉強 ・友だちや先生との関係
- ・自分の性格や容姿 ・恋愛
- ・進路や将来に関すること
- ・家族のこと ・部活動 など…

### 体調の変化

- 体～頭痛・腹痛・下痢・便秘・肩こり・ムカムカする 等
- 生活習慣～睡眠不足・寝つきが悪い・食欲がない 等
- 心～イライラする・集中できない・やる気が出ない・  
疲れる・気分が暗い 等



心がスッキリしないときは誰かに相談を

★ ストレスや悩みがあるときは、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です! 話すことで気持ちが整理でき、心が楽になりますよ!

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



## 3つの「R」で上手にストレス対処!

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

### ストレスには「よいストレス」もある?

「ストレス」は、よいものとよくないものに分けられます。**よいストレス**は生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、**よくないストレス**は、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい/よくない』が変わるようです。対処法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。

## 花粉症対策が必要な季節です!

### 花粉症って?

私たちの体に備わっている免疫というシステムが、本来は無害なはずの花粉を異物と認識し、排除しようとして引き起こされるアレルギー反応が「花粉症」です。その原因となる花粉にはスギやヒノキをはじめ、ブタクサ、イネ、ヨモギなど様々なものがあり、どの花粉に反応を起こすかは人によって違います。



### ★花粉症の主な症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などがよくみられます。かぜと似ている症状もありますが、両者の違いとして主に次のようなものがあげられます。

#### 〈花粉症とかぜの違い〉

##### 花粉症

- ・水のように透明でさらさらした鼻水
- ・連続して出るくしゃみ
- ・かゆみや涙目などの目の症状がある
- ・熱はなく、あっても微熱程度
- ・花粉が飛んでいる期間は症状が続く



##### かぜ

- ・次第に粘りけのある鼻水になる
- ・くしゃみは出るがそれほど連続しない
- ・目の症状はほとんどみられない
- ・発熱がみられる(高熱が出ることも)
- ・1週間くらいで治る



### ★花粉症対策

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」「花粉を体内に入れない」ということが何よりも大切です。日常生活では、次のようなことを心がけましょう。

- ・外に出るときはマスク、ゴーグルやメガネなどでガードする。
- ・家に入る前に、玄関先で服や髪などについた花粉を払い落とす。
- ・帰ってきたら洗顔や手洗い、うがいをする。
- ・花粉の多い日(晴れて気温が高い日や風が強く空気が乾燥した日など)は特に注意する。
- ・部屋の掃除をこまめに行う。



## むし歯治療率 65.2% (2月18日現在)

むし歯のあった人69人中45人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第2位は2年1組・2年2組(66.7%)、第3位は3年1組(64.7%)です。(1年1組は100%達成!) まだ治療に行っていない人は、今年度中に済ませて、新年度をスッキリした気持ちで迎えられるようにしましょう。