

ほけんだより



宮代町立前原中学校 保健室

令和7年2月4日 発行

今年の立春は1日ずれ、2月3日。暦上では、春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を調整するなどして乗り切りましょう。

2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。

人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスなど異物から身を守るための免疫が備わっていて、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときには、命を脅かす危険性もあります。

今、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておきましょう。

さまざまなアレルギーの原因



- ・ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



生活習慣病を防ぐために今からできること

気温が低い日が続いていますが、寒いからといって運動不足になったり、夜更かし、朝寝坊をしたりしていませんか。将来の病気の予防のために、今からできる生活習慣を身につけましょう。

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに！
一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。
その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

ストレスと上手につきあおう

○ストレスのしくみとは・・・

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、おこられてイヤな気分になる、落ち込むなど、こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気なくなるなど、様々な影響が出てしまいます。

○ストレスをためないためには・・・

【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする!)
- ・友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



♡ 心の温度計 ♡



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろ試して自分に合った軽くする方法を見つけると、生活しやすくなります。

深呼吸をしてみよう

私たちは普段、胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。

ゆったりと深い「腹式呼吸」には、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」などの効果が期待できます。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので、血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



リフレーミングしてみよう

あなたはどく感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？
同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い