

# 保健だより

2014年2月21日発行  
練馬区立練馬中学校  
保健室

マスクのニーズが、かぜやインフルエンザの予防から、花粉症の予防に変わりつつあるようです。教室から廊下に出ると、思わず体を縮めてしまうような寒さが続きますが、2月に入ってから、花粉の気配を感じている人も多いのではないでしょうか。

## 花粉症とかぜを見分けるには…

花粉症とかぜが流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。では、その見分け方は？

- ◎くしゃみ→ 花粉症は連続して出る。
- ◎鼻水→ さらさらと水っぽいのが花粉症で、かぜでは粘度の高い鼻水が出る。
- ◎鼻づまり→ かぜに比べて、花粉症の鼻づまりはがんこで長引く。
- ◎その他の症状→ 花粉症の場合は目のかゆみや充血などがみられる。かぜでは発熱やのどの痛みなどがみられる。
- ◎期間→ かぜは一週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は症状が持続する。



学年末考査を控え、部活動のない放課後の校内は静かです。考査が終わると、合唱コンクール、そして卒業式とあっという間に今年度が終わってしまうことでしょう。進級、進学に向けて、1日1日を大切に過ごしていきたいものですね。また、人間関係においても、新しい出会いに向けて、一緒に過ごしてきたクラスメイトを、今を共有している仲間達を、お互いに思いやり、認め合って過ごして欲しいと思います。



## 言葉には力がある

「ウザイ」「キモイ」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささる言葉ですね。人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などの言葉は、言われると心がほんわか温かくなります。

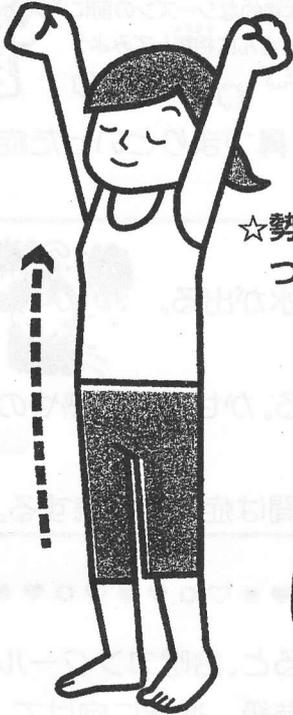
このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいものですね。



寒くて背中をまるめている人はいませんか？  
また、勉強をしながら（ゲームや携帯電話の操作をしながら？）肩や首筋がこって  
しまった…ということはありませんか？  
そんな時は…

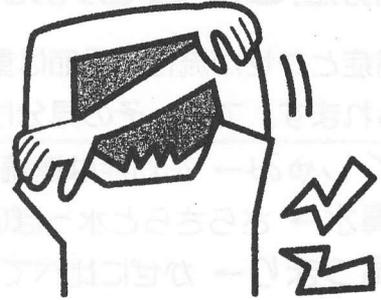
# と伸ばして…ストレッチをしよう！

ストレッチは、柔軟性や血流改善などを目的に、  
体の筋肉を引っばって伸ばします。ゆっくり・ゆ  
っくりと行うことで、体がほぐれるだけでなく心  
のリラックスにもつながると言われています。

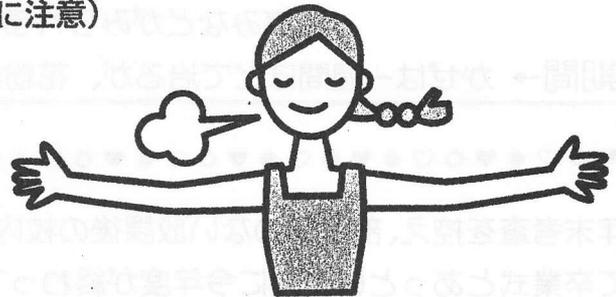


☆勢い（反動）は  
つけずゆっくりと

☆無理に力を入れない



☆お風呂上がりなど  
体が温まった状態で  
（湯冷めに注意）



☆深めの呼吸を続けながら

まちがいさがし

注意しよう  
雪の日の登下校



注意しよう  
雪の日の登下校



7