

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年2月6日



1年の間で最も寒くなるこの時季は、インフルエンザや胃腸炎などにかかる人が増加しやすくなります。区内では、感染症の流行はまだ続いています。頭痛・鼻水・咳・だるさのある人は要注意です。発熱がなくても症状のある人は、すでにインフルエンザにかかっている可能性があります。早めに休養をとるよう心がけてください。

2月の保健目標

心の健康を考えよう！

「ストレスって何だろう？」

私たちの心は様々な刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。いやな気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気が出ない、体調が悪くなるなどよくない影響が出てしまうのです。

一方、ほめられたり、認められたりするとうれしい、やる気がでるといふこともあります。これも、「ストレス」と「ストレス反応」。また、試練や困難を乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、かならずしもよいとはいえないのです。悪いストレス反応とも上手に付き合っていくことができるようになることが、心の健康にとってとても大切なことなのです。

ストレスでモヤモヤ…あなたは どうしてる？

とも
友だちとあそぶ



ぼーっとする



ほん
本を読む

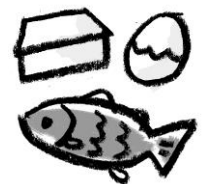


たっぶりねる



～1・2年生の保護者の皆様へ～

来年度のアレルギー疾患対応をスムーズに行うため、2月6日（火）に「給食における食物アレルギー調査」を配付いたします。練馬区及び学校のアレルギー疾患対応についてご理解いただき、ご記入の上、お渡ししたファイルに入れて学校への提出をお願いいたします。



締め切りは2月13日（火）です。

「花粉症の時季がやってきました！！」

花粉症は「季節性アレルギー鼻炎」とも呼びます。現在、日本人の25%（4人に1人）が何らかの花粉症にかかっていると言われています。原因となる花粉が飛び季節にだけ症状がみられ、日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こしていると報告されています。特にこの時季は花粉症と風邪の流行する時季が重なっていて、どちらもくしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状が見られます。では、その見分け方は・・・？



- くしゃみ**…花粉症では風邪に比べ、連続して出る。
- 鼻水**…花粉症ではサラサラと水っぽい。風邪では粘度の高い鼻水が出る。
- 鼻づまり**…風邪に比べ、花粉症の鼻づまりは頑固で長引く。
- その他の症状**…花粉症では目のかゆみや充血が、風邪では発熱やのどの痛みなどが見られる。

○期間…風邪は長くても1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続する。

☆「花粉症かな？」と思ったら早めに耳鼻科を受診しましょう。一度症状が出ると鼻の中の粘膜が敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状を遅らせたり、軽くすることができます。花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう！

飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。



～3年生のみなさんへ～

いよいよ受験が目前に迫ってきました。これまで積み重ねてきた努力が120%発揮できるよう、朝型の生活リズムに切り替えましょう！夜更かして頭に詰め込むよりも、睡眠を十分にとって万全の体調で臨んでほしいと思います。

1月の保健委員会では学校薬剤師の奥田先生と一緒に手洗い実験を行いました。その様子を保健委員の生徒が模造紙にまとめてくれました。保健委員だけでなく、有志の生徒がたくさん手伝ってくれました。八坂中の生徒の素晴らしい力だと思います。保健委員のみなさん、有志で手伝ってくれた生徒のみなさん、本当にありがとうございました！！

