



令和8年2月2日
布水中学校
保健室

寒さが一段と厳しい季節になりました。布水中では例年より早くインフルエンザの流行がみられていましたが、3学期に入ってから少しずつ罹患者数が増えてきています。

受験生である3年生、次年度を見据え準備期間に入った1.2年生にとって2月は大切な時期です。体調管理はもちろんですが、気持ちが疲れたときには無理をしすぎないようにしましょう。



自分の気持ちを大切にするために

みなさんは今の自分の心の状態がどうなっているのか、気になることはありませんか？

何か不安なことや心配なことがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れないという人もいるのではないのでしょうか。このような症状が見られる人は、心がSOSを出しているのかもしれません。



いつも明るく元気に過ごせると良いのですが、普段生活していると誰しも、悩んだりイラッとしたりすることもあります。泣きたくなることや不安な気持ちになることもあるかもしれません。でも、こんな気持ちになるのはごく自然なことです。「自分はなんてダメな人なんだ…」と思わず、まずは「自分は今、辛いんだな」と受け止めてみましょう。そして、少しでも気持ちを軽くするために、好きなことをしたり、誰かに相談したりと、気持ちの切り替えスイッチを押せるようにしてみましょう。



自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っている自分を、「えらい！」「いつもよくやっている！」と精一杯褒めてみましょう。たまには自分を甘やかして、心や気持ちを大切にしてくださいね。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

思わぬところに危険が…

食物アレルギー

事例集



食物アレルギー

とは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



ア レルギーの原因となる食べ物が皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギー

ある人も
ない人も
一人ひとりが
できること

！
食べ物の交換は避ける

！
食べ物や飲み物を
こぼさない

！
アレルギーの友だちが
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

