



## 2月の保健目標 \*心の健康について考えよう\*

暦の上では「立春」で、春を迎える頃ですが寒い日が続いています。気温が低く、乾燥するこの時期は、ウイルスにとって最適な環境です。現在本校では、インフルエンザB型とコロナウイルスの感染者が若干名見られます。3年生は公立高校の入試も近づいています。引き続き、手洗い・換気・咳エチケットなど感染症対策を徹底していきましょう。マスクの予備をカバンに入れていつでも使えるようにしておいてください。

また、みなさんは、ストレスという言葉聞いたことがあると思いますが、ストレスとは、周りからさまざまな刺激を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。ストレスの原因になるものを「ストレッサー」と言います。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまいますので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

### こんなことが心とからだにあらわれるよ (ストレス反応・症状)



ストレスが  
行動にあらわれる



自分では無意識のうちに、目をパチパチ、髪の毛をぬく、爪かみ、他には、眠れない、けんか、いじめ、など

ストレスが  
心にあらわれる



イライラ、落ち着かない、集中できない、涙がすぐ出る、いつもいやな気持ちだったり、静かにしていても胸がドキドキしたりする

ストレスが  
体にあらわれる



何かをしようとする、おなかが痛い、頭が痛い、吐き気、汗がいっぱい出る、他には、じんましん、喘息、など

ストレス反応には、心やからだに出るものから、行動としてあらわれるものまでさまざまです。

### もっとストレスがかかると、自律神経の働きが悪くなり

### 心とからだのバランスがくずれます



ストレスを受ける



自律神経のバランスがとれない



からだの調子が悪くなる



心とからだのバランスがくずれる

## ストレスとうまくつきあおう

### 考え方を換えよう

- 間違っただけの思い込みは直し、考え方を改めてみましょう。
- 前向きに考えましょう。



心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だち、先生に話をきいてもらおう



強いストレスにより、心やからだに色々な症状や反応が出ている時は、心の専門の先生やお医者さんに相談しよう



## リラックスしよう

リラックスした状態とは、心、からだ落ち着いてゆったりとしている状態のことを言います。自分にあった方法を見つけましょう。

好きな音楽を聴く



おいしいものを食べる



体を動かす



ゆっくりお風呂に入る



ゆっくり寝る



映画を見る



規則正しい生活をする(早寝・早起き・朝ご飯で、心とからだのバランスを保とう！)



本を読む



趣味や運動などで気分転換をしよう



# 「ありがとう」

## 魔法の言葉

友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と感謝の言葉を伝えられていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
いたみを和らげる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、良いことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになれる魔法の言葉。

「ありがとう」って、今日何回言った？

## 花粉シーズン到来！ 早めに花粉症予防対策を！

最近、「目がかゆい！」「鼻がムズムズする！」という人はいませんか？

まだ冬の寒さも続いています。早い人では1月頃から花粉症の症状が出始めています。コロナや風邪とも区別がつきにくく心配な人は、受診するのもいいかもしれません。

### 花粉が多いのはどんな日？

- 晴れて気温が高い
- 気温の高い日が2～3日続いた後
- 空気が乾燥して風が強い
- 雨上がりの翌日

ピークは少し先ですが、今から準備をしておきましょう。症状を抑えるため、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ように、マスク、メガネ（ゴーグル）、帽子などで対策をしましょう！



## 2月20日は、アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日。食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など、何らかのアレルギー症状に悩まされている人は、右肩上がりに増えています。以前は平気だった物質に、突然反応が出ることもあります。

### 覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



皮膚のかゆみ  
赤み・湿疹



くしゃみ、  
鼻水、せき



唇・口内・舌の  
腫れ、違和感



腹痛・嘔吐・下痢



急速な複数の症状  
(アナフィラキシ)

### アレルギーの発症を遅らせる取り組みを！

- アレルギーを引き起こしやすいもの（薬や金属類等）を長期的に摂取したり身に付けたりしない。
- どんなに好きなもの・体に良いものでも、1種類の食べ物を大量に食べ続けない。
- 体力を落とさない工夫や、皮膚・粘膜を丈夫に保つよう心がける。（保湿等）

# 食物アレルギーってなあに？



食物は、わたしたちの体を作ってくれる大事なものです。でも、人によっては、体に合わない食べものがあります。体に合わない食べものを食べたときにおこるのが、「食物アレルギー」です。おいしく食べて元気に過ごすために、食べものと体の関係について、知っておきましょう。

**Q** 食物アレルギーってなあに？

**A** 食べものを食べたときに、「あれ？ この食べものは、合わないぞ！」と体が感じて、さまざまな反応をおこすことです。食物アレルギーには、食べものを食べた直後～1時間以内にじんましんが出たりおなかが痛くなったりする場合と、何時間もたってからブツブツ（アトピー性皮膚炎）がひどくなったり、げりをしたりする場合があります。

**Q** どうしてアレルギーがおこるの？

**A** 体に合わない食べものの成分に対して、体を守ろうとする働きがおこるからです。アレルギー症状をおこすものをアレルゲンと言います。たとえば、卵を食べてじんましんがおきる人にとっては、卵がアレルゲンです。病院では、血液検査をして、アレルゲンかもしれない食品かどうかを調べます。

### アレルゲンとなる食べものの例

乳製品、チョコレート、卵、マヨネーズ、アイスクリーム、そば、小麦、大豆、ゴマ、落花生、エビ、カニ、イカ、サケ、イクラ、キウイ、リンゴ、モモ、メロン、バナナ、トマト



何がアレルゲンになるかは、人によって違います。小さいときはアレルギーが出て、大人になるにつれて食べられるようになることもあります。

**Q** どんな反応が出るの？

**A** じんましんのほか、咳やぜん息、おう吐などが出ます。多いのは、じんましんや紅斑（皮ふが赤くなること）、むくみですが、咳・ぜん息発作、おう吐・腹痛・げりなどがおこる場合もあります。そのほか、血圧が下がって頭がクラクラするアナフィラキシーショックがおこることもあります。



**Q** アレルギーを防ぐには？

**A** 原因となる食べものを食べないようにするのが最も良い方法です。低アレルギーミルクや低アレルギー米など、市販されている低アレルギー食品を利用する方法もあります。小麦や卵など多くの食品に含まれていて完全に取り除くのが難しいときは、食べる前にアレルギーの薬を飲んで、アレルギーを防ぎます。もしアレルギーが出たら、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬を飲み、皮ふのボツボツ（湿疹）がひどくなったときは、ステロイド外用薬をぬります。食べものの食べ方や、代替食品の利用のしかた、薬のみかたなどは、必ずお医者さんに相談して、お医者さんの言うことを守りましょう。