



* 勿来第一中学校 保健室 令和6年2月13日発行 *

暦のうえでは冬から春に季節が変わりました。春の気配ががすかに感じられるようになってきましたが、まだまだ寒い日も続いています。

ポケットハンドをして歩いている人はいませんか？ポケットハンドとは、ポケットに手を入れることです。手が冷たくて、暖かいポケットに入れたい気持ちはわかるのですが、この状態していると、自然と背中が曲がって、姿勢が悪くなってしまいます。イメージが悪いと思われてしまうこともあります。また、さらに危険なのが転んだ時です。手がポケットに入っていると、とっさに手が出せず、頭を打ったり歯が折れたり大けがにつながってしまうことがあります。「ポケットからすぐに手を出せるから大丈夫！」と思う人もいるかもしれませんが、人間が転ぶまでの時間は約1秒。ですが、人間が転ぶと思ってから手を出すまでには、約3秒はかかるため、(脳が転ぶと判断して手を出さなければと考えるのに1秒、ポケットから出すのに1秒、からだを支えるために手をつき出すのに1秒)とても間に合いません。

手が出る前に、顔が地面に衝突してしまいます。自分がいつ転んでしまうのかは予測することができません。寒い日は、手袋をするなど日頃から注意するようにしてみましょう。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳の活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

まもなく、本格的な花粉症シーズンがやってきます。花粉症の患者数は日本人の40%以上と推測されていて、「日本の社会問題と言っているものだ」と岸田首相は述べています。

勿来一中のみなさんのなかにも、花粉症の時期は毎年辛い、集中できなくなる、という人も多いと思います。花粉症ではないという人も、たくさん花粉がからだのなかに入ると、花粉症が発症するかもしれません。これからの時期は、花粉症の人はもちろん今は花粉症ではない人も「花粉をできるだけ避ける生活」を心がけて過ごしましょう。「手洗い・うがい・マスクの着用」は、花粉症・感染症対策になります。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症のひと

花粉症じゃないひと

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

元アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

対応の基本は 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オスヌイ 綿素材の化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

