

ほけんだより 2月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年2月3日
No. 10

大流行のインフルエンザも落ち着きを見せ始め、定点あたりの報告数もピーク時の約76人から約12人まで減少しました。南中でも大きな流行なく1月を終えることができました。2月末には3年生の受験が控えています。追い込みに入り、勉強を頑張っている3年生を健康面からサポートするためにも、引き続き感染症対策を心がけましょう。



自分の心を整えよう

試験や本番などで緊張するとき

〈入浴〉

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経が働いて脳がリラックス。



〈腹式呼吸〉

- ① ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
 - ② 吐ききったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
 - ③ 息を止める
- ※これを落ち着くまでくり返す



〈ツボ押し〉

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの努力の成果を出すために必要!と受け入れることも大切です。

「なんだかモヤモヤする」
「なんとなく調子が出ない」
「ちょっとしたことでイラッとする」

自分の心からの小さなストレスサインに気付いたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがおすすめです。

たとえば…

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!
自分に合う方法を見つけてみましょう



今年も来ます! 花粉症注意報

花粉症とは

花粉症は、免疫(侵入してくる悪いものから体を守るシステム)の過剰反応によるアレルギー。本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。



この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



すぐに使える症状別対策

〈のどの症状対策〉

口呼吸になりがちで乾燥しやすいのどの対策にはお茶がおすすめ。緑茶に含まれるカテキンには症状を抑える作用も。



〈目の症状対策〉

目の周りにワセリンや保湿クリームを塗ると、花粉が目に入るのを防いでくれます。



この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが、花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな日に注意

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



正しく手洗いでできていますか?

感染している人との接触や、ウイルス・細菌に汚染された物に触れることで起こる接触感染。インフルエンザやコロナ、感染性胃腸炎など、様々な感染症の感染経路の一つとなるため、予防には手洗いが欠かせません。右の図に注意して、正しい手洗いを心がけましょう。



【洗い残しやすい所】

- ・ 親指 ・ 手の甲
- ・ 指先、爪
- ・ 手の甲 ・ 手首

3学期の身体測定結果

	男子平均 (9月との差)		女子平均 (9月との差)	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	158.8 (+2.6)	48.4 (+3.3)	154.8 (+0.7)	48.3 (+2.4)
2年生	164.9 (+2.3)	53.9 (+3.0)	158.3 (+0.7)	52.3 (+2.1)
3年生	168.4 (+1.0)	59.4 (+1.7)	156.0 (+0.1)	51.8 (+2.1)