

中部中保健室

2月は和風月名で「如月(きさらぎ)」と呼ばれます。「きさらぎ」の語源は諸説ありますが、 寒さが厳しい時期に衣をさらに着るという意味の「衣更着(きさらぎ)」という説が有力だそうで す。そんな1年で最も寒くなるといわれている2月ですが、今年はいつもより暖かく感じます。 花粉も2月中旬から飛散し、例年より花粉量も多くなる予想なので花粉症がある人は早めに対策 を始めるとよいですね。



花粉症の症状を抑えるポイントは『花粉を体に付けない、入れない』ことです。外で花粉を払ってから室内に入る、手洗いで花粉を流すのも有効です。また花粉対策アイテムを使うのもおすすめです。

【マスク】

鼻やあごの部分に隙間ができないように付け、外ではなるべく外さないようにしましょう。

【メガネ・ゴーグル】

広くカバーできるゴーグルタイプのほ うがメガネタイプより効果があります。



【ぼうし】

頭(髪の毛)には花粉が付きやすいため、つば の広いぼうしをかぶり、髪が長い人はゴムなど でまとめておきましょう。

【コート】

表がツルツルしているものがおすすめです。外から帰った時は花粉をよく払ってから中に入りましょう。



令和6年度の学校保健委員会は『自分のこころとからだを大切に』というテーマでストレスについて話を聞きました。皆さんは自分でストレス解消法を実行できているでしょうか。

今、3年生は受験真っ最中、1・2年生は現学年の締めくくりの時期です。考えることや緊張する場面も多いと思いますが、心に余裕がなくなり、周りの人にきつく当たっていませんか?イライラしたりムッとしたりすることがあったら、こころのクールダウンをしましょう。

【イライラしたら6秒ルール!】怒り♪→6秒間ゆっくり深呼吸♪→怒りが静まる�� (人間の怒りのピークは長くても6秒!効果を試してみてね)

自分にも友達にも優しくなれるように、自分流ストレス発散方法を見つけていきましょう。

