



保健だより



2025年2月発行
津幡高校保健室

インフルエンザや風邪など冬の感染症が流行中です。室内の換気や手洗い・場面に応じたマスクの着用など、基本的な予防対策を引き続き行いましょう。

さて、2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、暖かくして春が来るのを待ちましょう。



手洗い・うがいをする

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

手洗いの有効なタイミング

- 1 外から帰ってきたとき
- 2 咳やくしゃみをしたり鼻をかんだとき
- 3 調理や食事の前後
- 4 外にあるものやみんなが使うものにさわったとき
- 5 トイレの後
- 6 掃除やごみ捨ての後+



「怒り」との上手な付き合い方



こんなこと、ありませんか？

- 「友達に怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう」
- 「腹が立った友達に不機嫌な態度をとり続けてしまう」
- 「友達に怒った自分を責めてしまう」



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは多くの場合、「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。でも、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。

怒りにとらわれないコツ キーワードは **はなす**

コツ1 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。



コツ2 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



そろそろ始めよう！

花粉症対策



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節です。特徴を知って賢く対処しましょう。

花粉症って？

人の体は花粉が中に入ると外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが花粉症だよ。
鼻水・くしゃみ・鼻づまり
目がかゆくなる
などの症状があるよ！

こんな日に注意

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

こんな時間帯に注意

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。

花粉症対策3つのポイント

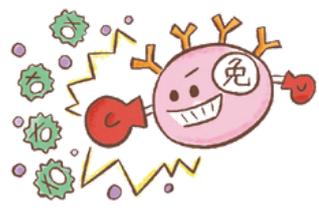
- 1** 体や衣服につけない
 - ・マスクやメガネをつける
 - ・つるつるした素材の服を着る
- 2** 家の中に持ち込まない
 - ・家に入る前に花粉を払い落とす
- 3** 体の中に入れない
 - ・手洗い・うがい、洗顔をする



2月20日はアレルギーの日

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物

| | | | | |
|--------|---------|---------|--------|--------|
| 卵 | 牛乳 | 小麦 | えび | カニ |
| 果物 | 落花生 | くるみ | そば | など |

間違ってもアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠