

保健だより

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.10
令和6年2月

年が開けたと思ったら、もう2月になります。まだ寒い日が続きますが、2月3日は『立春』、こよみの上ではもう春です。3学期はあっという間に過ぎてしまうような気がしますね。3年生は卒業式まであと27日、2年生と1年生は修了式まであと35日の登校です。時間を大切に、毎日が充実するよう過ごせたらいいですね。



自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくないったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)





大丈夫？アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



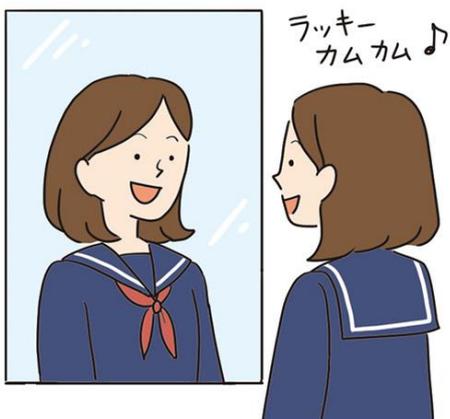
さまざまなアレルギーの原因

- ハウスダスト
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- 食べ物
- ペット
- ラテックス製の手袋



鏡でチェック!

あなたは、1日に何度鏡を見ていますか？ さまざまなアンケートや調査によると、特別おしゃれに関心や興味がなくても、1日に何度も鏡を見る人が多いようです。



鏡は、健康チェックにも役立ちます。肌の色、目の色がいつもと変わらないか、疲れた表情をしていないか、よ〜く見てみましょう。

鏡を見るとき、笑顔の練習をするのもおすすめです。昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると、自然に気分も盛り上がります。

手洗いをするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキー、カムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。