

OASIS

(ほけんだより) 2月号

令和3年1月29日

松原第四中学校 保健室



大阪に緊急事態宣言が出て2週間あまりが過ぎました。皆さんの学校生活の中でも、感染予防対策一層強化により、クラブ活動時間や内容の制限がされています。その他にもいろいろな場面で制限があり、ストレスが溜まりやすい状態になっています。ため込みすぎないようにしてくださいね。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

アレルギーのこと、知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。皆さんがよく知っている花粉症や食物アレルギー、ピアスやネックレス(金属)によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命に関わることもあります(アナフラキシー)。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

14日はバレンタインデーです。最近「友チョコ」を交換することも多いようですが、アレルギーで食べられない子もいるという事やその気持ちも考え、安全に楽しんでくださいね。



そろそろ花粉が飛ぶ季節です

花粉症対策の準備は大丈夫ですか？

まもなく花粉が多く飛ぶ季節がやってきます。テレビの情報では、今年は去年の約2倍の花粉が飛ぶと予想されているようです。現在でもマスクは必須アイテムですが、必要な人はゴーグルや帽子、花粉の付きにくいツルツルした上着等を用意し、部屋に入る前に外で花粉をはたき落としてから入るようにしましょう。それでも症状がひどい場合は、早めにかかりつけの病院で受診し、つらい季節を乗り切りましょう!!

花粉症の主な症状



考えよう、コミュニケーション～言葉の力～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときにわかってもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆に馬鹿にされたり、嫌なことを言われたりすると腹が立ったり、落ち込むことがあると思います。



昔、「言葉には人間の理解や常識を超える不思議な力が宿っている」と信じられ、私たちが普段の生活の中で発言したことによって、言った方にも言われた方にもそれぞれに行動や考え方に大きな影響を与えることがあることを思うと、言葉が持つ大きな力の存在も理解できるような気がします。

近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも『言葉のやり取り』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、相手はどう思うかな?」と、少し立ち止まって考えてから発言したり、送信するよう心がけていきたいですね。



受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ ☆

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

☆ 6ゾゾゾ!

不調のときは ☆
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。