

# OASIS

(ほけんだより) 2月号

令和4年1月31日

松原第四中学校 保健室



また新型コロナまん延防止等重点措置が大阪府に出ています。クラブ活動も公式戦前以外のクラブは活動できない状態で、いつまでこのような状態が続くのか・・・と残念で仕方がないと思っている人がほとんどだと思います。

でもこのような状況だからこそ感染対策をしっかりした上で、何か挑戦できることを探してみても良いかもしれません。3年生は私学等の入試まであと少しです。体調には気をつけてくださいね。

## ♥ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♥

アレルギー大丈夫？



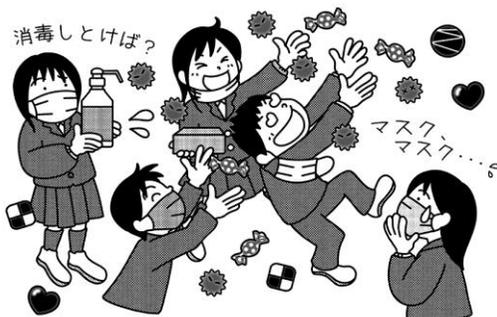
自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



思  
い  
や  
り  
♥  
月  
間

チョコレートにはカカオポリフェノールが豊富に含まれています。カカオポリフェノールの効果として、脳を活性化、血圧を下げる、肌の老化を抑制等は研究成果として報告され、疲労回復やストレス抑制などの効果もあるとされています。

最近のバレンタインデーでは「自分へのごほうび」だったり、「友チョコ」で友だちとの交換することも多いと思いますが、みんながバレンタインデーを楽しみにしているわけではありません。皆さんの周りには、アレルギーでチョコレートが食べられない人がいるという事も忘れないでください。楽しむことは良いことですが、周囲の人への心遣いも忘れないでくださいね。

# シーズン到来 花粉症

花粉症に人にはツラく、苦しい季節がやってきました。マスクを着けているため「去年は、いつもより症状がマシだった」という声は良く聞こえてきましたが、今年はどうなるでしょうか？

とにかく花粉と接触しないよう、ブロックすることが一番大事です。

メガネ(ゴーグル)、つばの広い帽子、髪に花粉が付きにくいようにくくる



花粉が付きにくいようにツルツルした素材の服を着て、家に入るときにはたく、洗濯物や布団を外に干したときははたいて花粉を落としてからしまう等、

できることは試してみてこのツライ時期を乗り越えましょう。

でも、それでもツライときは、早めに受診し、相談してみてくださいね。

## 「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスのイメージでとらえられることが多いのですが、実はストレスには、『よいストレス』と『よくないストレス』があります。

私たちは日々、外部からの様々な刺激や圧力を受けながら生活しています。この状態を『ストレス状態』、それを引き起こす要因を『ストレッサー』と言います。例えば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人には「楽しみ」、「頑張ろう」と感じて『よいストレス』になります。サッカーが苦手な人にとっては「めんどろ」、「ゆううつ」と感じて良くないストレスになります。

いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標を持つことにつながりますが、良くないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴くなど、うまくストレス解消していきたいですね。

誰かに話をし、聞いてもらうことも良いストレス解消法になりますよ。



## ～ネットとリアルの境界線～

今や生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかしその一方で「ネットで調べたら書いてあった」、「SNS でそう教えてもらった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向が見られます。こうしたネット上の情報には、誤解に基づいたものやウソも存在するため、その情報が本当なのか、正しいのかという事を自分で考えて、見きわめる「メディアリテラシー」が大切になります。

本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶということを通して得られる『リアルの情報』と SNS から得られる情報に線引きして、考えるという事も大切ですよ

