

上高☆保健だより



2月は、一年のうちで最も寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすぐに暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋で過ごす時間が長くなります。

日が暮れるのが早まり、寒くなり始めたのは11月頃。それからすでに3か月がたっています。その間、**ずっとこもりがちな生活を続けていたとしたら…「体がなんとなく重い」「しばらく外で遊んでいないかも…」という人も多いのではないのでしょうか。**

今月の保健目標

**睡眠時間をしっかりととり、
ストレスを解消しよう！**

休息で心もリフレッシュするにゃ♪



外での運動や遊びで体を動かすことは、「早寝早起き」「3食とる」といった正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切。外に出るのが難しいときは、お家の手伝いなど、家の中でできることも頑張ってみてくださいね。

まだまだ寒いけど…頑張って体を動かそう！！

「アレルギー」を知ろう！

「アナフィラキシー」は誰にでも起こることだから

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」

アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが**食物アレルギー**。「アナフィラキシー」と呼ばれる**重篤な症状を引き起こし、生命にかかわる**事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分ごとととらえていない人もいるかもしれません。特に皆さんにも知っておいてほしいのが、「**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**」です。**「特定の食べ物」と「運動などの行為」の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応**で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

食べたあと運動したとき、「じんましんや息苦しさ」などが出たら速やかに受診を！
それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあります！

合わせて確認！！

加湿器の掃除を怠ると…

カビや雑菌が発生

悪臭

水垢がたまって性能が低下

アレルギー性の肺炎を引き起こすことも…

※取扱説明書を見て、正しくお手入れをしましょう！



心の健康 「ストレス」ってなんだろう？



寒い日が続きます。体が縮こまると、何となく心も重たい…そんな風を感じることはありますか？私たちの心と体には強いつながりがあります。

体の調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとがあると頭やおなかが痛くなることもあります。

1 ストレスのしくみとは？

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと・悲しいことなど様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「**ストレス**」、変化を「**ストレス反応**」といいます。

適度な刺激であれば、やる気や意欲につながりますが、怒られて嫌な気分、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。

2 ストレスを対処するには？

- ① **好きなこと、楽しいことに熱中する**
(音楽を聴く、本を読む、絵を描く など)
- ② **体を休める**
(早く寝る、お風呂にゆっくりつかる など)
- ③ **離れる、気持ちを落ち着かせる**
(その場から距離をとる、水を飲む、呼吸法をやってみる など)
- ④ **友達やお家の人、先生に相談する**
(出来事を話して受け入れてもらう)

イライラをしずめ対処するときのルール

- ① **人(他人や自分)を傷つけない!**
- ② **物を壊さない!**
- ③ **日常生活を乱さない!**

×破壊的×攻撃的×衝動的な行動に走らないように対処しよう!

守って!!

「こころのスキルアップ教育の理論と実践」

大野裕(編著) 大修館書店 2015 年から

おススメ!

「4-5-6呼吸法」

4秒吸って1秒止め、5秒吐く

3, 4回繰り返してみよう!



ストレスはためないこと! すずんでリラックス

「すっきりした〜!」



ぐっすり十分な睡眠

「こちいい〜!」



ぬるめの湯船につかる

「たのし〜!」



趣味の時間を大切に

「おいし〜!」



ときには自分にご褒美

疲れたら休もう



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切。
具体的な自分の対処方法を見つけると生活しやすくなりますよ。