保健室だより　２月号

令和７(2025)年２月

上宮学園中学校
上宮高等学校　保健室

中学１･２年生はスキー実習お疲れ様でした。高校３年生も入学試験など慌ただしい日々だと思います。インフルエンザなどの感染症にも気が抜けない季節ですが、体調管理をきちんと行い元気に過ごしましょう。

バレンタインデーにつきもののチョコレートは健康に良い優れた食品としても知られています。
理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノールです。
主な効果は…？　**○脳を活性化する　○肌の老化を抑制　○血圧低下　○疲労回復　○集中力アップ**　など
他にも、動脈硬化やがんなど生活習慣病に有効とされています。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意です！

早めに花粉症の対策をしよう

日本気象協会より、近畿地方では２月の中旬からスギ花粉が飛び始め、昨年に比べて 3.8 倍もの花粉が飛散すると発表がありました。正しい対策方法を知ることで花粉症の症状を予防し、悪化させないようにしましょう。

☑ マスクを着ける習慣をつけよう

顔にフィットし、息がしやすいものを着けよう

☑ 家に入る前に花粉を落とそう

家に花粉を持ち込まない！

☑ 家に帰ったらうがいと洗顔をしよう

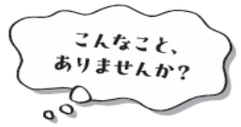
のどや顔に付いた花粉を洗い落とそう

☑ 換気をする時は短時間で、窓は小さく開けよう

流入した花粉は床やカーテンなどに多く残っているので、掃除やカーテンの洗濯も忘れずに！

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

ストレスと上手く向き合おう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友達と関わる中で嫌なことを言われて、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信を無くしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの気持ちが生まれたら…？

1. 怒りの奥にある本当の気持ちを考えよう

怒りは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ります。本当の気持ちは多くの場合、「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。怒りは否定しなくて大丈夫な感情なのです。

2. 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ときのポイントは、落ち着いてから、簡単な言葉で。「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。

怒りで頭の中がいっぱいになったら…？

・人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、周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。

・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。深呼吸や運動をする、趣味の世界に没頭するなど、１つの事に集中すれば自然と怒りが頭から離れます。