

ほけんだより



勝田二中 NO.10
R6.2.6 発行

昨年末の11月～12月はインフルエンザが大流行しましたが、今は茨城県内で新型コロナウイルス感染症の報告数が、10週連続で増加しているそうです。

本校でも、新型コロナウイルス感染症のほか、インフルエンザA型・B型、感染性胃腸炎等いろいろな感染症が増えています。今後さらに感染が拡大する可能性が考えられ、引き続き注意が必要です。

〈今月の保健目標〉
心の健康について

考えよう



□注目したい、心の健康□



「ストレス」って何だろう



私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

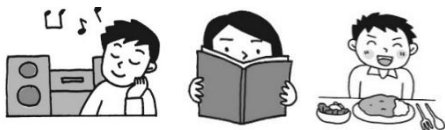
● 「ストレス」とは？



私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こういったことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気なくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

● ストレスをためないためには？ (例)

・好きなこと、楽しいことをする



・体を休める



睡眠を多くとる



お風呂に
ゆっくり入る

・身近な人に話す、相談する



友だち お家の人など

● 「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」って本当？



一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」。また、試練や困難によるストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえないということですね。



花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…花粉症の症状がつかうような人が見られるようになってきました。2024年2月までの冬の天候は高温傾向が予想されるため、花粉飛散開始日は例年に比べ5日から1週間程度早いと予測されています。関東地方は2月中旬頃の予想です。花粉症の薬を早めに用意しておき、マスク、メガネ、帽子、手洗いなど花粉を予防する対策を行いましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ようにすることが大切です。

マスク

花粉症対策でも定番です。



メガネ(ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。



帽子

常に外に出ている髪には花粉がつきやすいのでつばのある帽子をかぶりましょう。長い髪はまとめて。

