

ほけんだより 2期

2019. 2. 26
さいたま市立桜木中学校
保健室

まだ寒さの残る2月ですが、今の学年もあと1ヶ月で終わり。まもなく訪れる春の新学期、新学年にむけて色々準備を始めましょう。

あれっ!?もしかして...
と思ったら

花粉症危険度セルフチェック!



毎年この時期になると天気予報と一緒に報道される花粉情報。花粉症の人にはつらい季節ですね。今日は「花粉症」について知りましょう。セルフチェックも試してみてくださいね。

花粉症って?

みなさんのからだの中には、悪いものが入ってきた時にやっつけてくれる「免疫」という働きがあります。花粉症はこの免疫が花粉に反応して過剰に反応して起こる「アレルギー」です。花粉症になると、くしゃみや鼻水、涙などがたくさん出ます。



カゼとの違いは?

カゼの原因は細菌やウイルス。免疫が弱っていると、病原菌をやっつけられないので、からだの中でいたずらします。ところが、花粉症などのアレルギーの場合は、免疫ががんばりすぎて、本当はそんなにからだに悪くないもの(例えば花粉など)まで攻撃してしまうのです。



保健委員会コーナー

身長を伸ばす方法!!

2年保健委員

3学期の身体測定が終わりましたね! ところどころみなさん、身長を伸ばしたい!! と考えたことはありませんか?? 普段の生活を見直すだけで、もしかしたら身長が伸びるかも!! 自分の健康を見直す良い機会です! ぜひチャレンジしてみてください!!

身長が止まる理由

1. 筋肉が硬い
2. ストレス
3. 過度なダイエット
4. 睡眠不足

1日3食 食べない人

毎日寝るのが 遅い人

いませんか??

↓伸ばすためには...

- 睡眠時間の確保
- 栄養バランスの摂れた食事
- 適度な運動やストレッチの継続
- 猫背などの姿勢の悪さの改善

もう1度、自分の生活を見直し、健康も身長もゲットしてください!!

もしかして花粉症!? セルフチェックしてみよう!

1. くしゃみが続けて何回も出る
2. 水っぽい鼻水がどんどん出てくる
3. 鼻づまりがひどい。両方の鼻がつまることもある
4. 目が赤い、かゆい
5. 熱はない。あっても微熱
6. 晴れに日や風の強い日に外出すると症状が悪化する
7. のどがかゆい。セリセリする
8. 涙が出る。目やにが増えた
9. 症状が1週間を超えて続いている
10. 毎年同じ時期に症状が出る



<当てはまった数>

- 8~10個の人... 花粉症の確率 **高**
- 5~7個の人... 花粉症の確率 **中**
- 4個以下の人... 花粉症の確率 **低**

セルフチェックは診断ではなく、あくまで目安です。症状がひどい時は、お医者さんに相談して下さいね! マスクなど自分でできる対策も忘れずに!!

BODY

今日はじゃ小悩みのお話。

悩みや不安がある時 どうしますか？ 自分のじも相手のじも大切に。みんな違、てあたりまえ。 そんなお話です。

< 悩みは抱えこまないで >

中学生ともなると様々な悩みや不安が出てきますよね。でも、「小悩んで人には話しにくい。」

「それだったら自分で解決した方が良く。」そんな風に思っている人もいるのでは？

悩みや不安がある時、誰かに相談するのは勇気がいりますよね。

はずかしかったり、うまく伝わらないかもと思ったり。どう言い出せばいいのか

わからないうちかもしれませんね。

だから、信頼できる相談相手を見つけることができる安心です。では、信頼できる相談相手とはどんな人と言うのでしょうか？

- ・ 話を気持ちよくきいてくれる
 - ・ 気持ちを理解して応援してくれたり、一緒に考えたりしてくれる
 - ・ 的確なアドバイスや情報をくれる
- そんな人がきっと身近にいるはず。↑



↓ 「そんな風に簡単な小悩みじゃない。」相談すると本当に役立つのかな？ そんな風に思う人もいるかもしれません。悩みにもいろいろありますからね。それによって相談相手が違、てくることもあります。例えば進路についての悩みは担任の先生や進路指導の先生に話せば解決のヒントがみつかるかもしれないし、別の友達と話してみると、自分とは違う見方があると気付くかもしれません。相談してみると、思っているより



- ・ 効果があるかもしれませんよ。
- ・ 気持ち楽になる
- ・ じが落ち着く
- ・ 問題がはっきりする

・ 解決のヒントや解決策が見つかる など
思い切って相談してみるのも1つの方法です。もし問題が難しい時は、大人に相談してみてくださいね。(自分が話せる大人でOKですよ！) 一人で抱えこまないでくださいね。

< みんな違、てあたりまえ >



みなさんは飛行機の写真を見ると、何を思い浮かべますか？「海外旅行!」「北海道!」思い浮かぶことは人によって違いますよね。

経験してきたことによっても違、てくると思います。

同じものを見ても、人ひとり思い浮かぶことは違、ています。どんな風に考えたとしても、正解でも

間違いでもありません。じの働きは人ひとり違、いがあるし、同じ人でも経験によって違、てきます。

だから「〇〇が当たり前」とか「私が正しい」と決めつけていると、友達のじがわからなかつたり、思い違、いからケンカになることもあります。じの働きは人ひとり

違、て、だけどじは見えないうちから、言葉で伝えないとすれ違、てしまうこともあると思います。自分の感じ方、考え方が普通だ、正しいと思っていると

誤解やケンカが増えてしまうかも。

自分の気持ちを伝え、人の気持ちも思いやり、人間関係を築いて

いけると良いですね。

自分のじも
人のじも大切に



今年もピカピカが 6組さんありがとう!

今年も6組のみなさんが、作業の時間に保健室の窓掃除をしてくれました! 保健室は火田のそばにあるので、土間ノリで窓が汚れやすく、窓も高い位置にあるので、掃除が大変なのです。6組のみなさんのおかげで



普段手の届かたいうちまでピカピカ! 昨年より上手さもスピードもアップしていました。ピカピカの窓から太陽の光が入り、気持ちよく過ごせています。どうもありがとう!

今年度も残りわずか!

受診忘れていませんか?

春の健康診断や秋の産科健診の結果で未受診のものはありませんか? 特に3年生は子育て支援医療費助成制度が終了します。急いで受診を!!

