

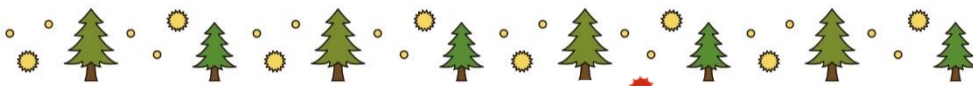


令和7年2月4日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・アレルギーの対処法を知る
- ・1年間の健康生活の反省

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年の節分は2月2日でしたね。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりした人も多いと思います。まだまだ寒い日が続きますが、厄を払って福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。



#花粉症注意報?

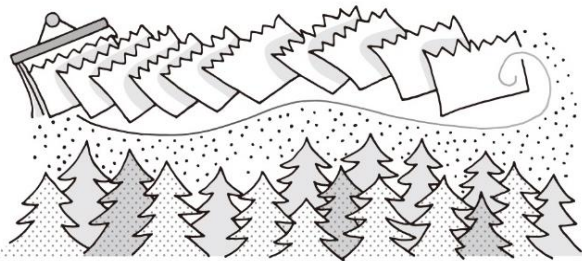
危険なのはいつ?



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節となりました。花粉症の人には辛い季節ですね。日本気象協会が発表した予報によると、この辺りのスギ花粉の飛び始めは2月中旬となっています。また、2024年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が揃ったため、例年より花粉飛散量は多いと予測されています。飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めるため、花粉症の人は、早めに対策を始めましょう。

#この時期に注意

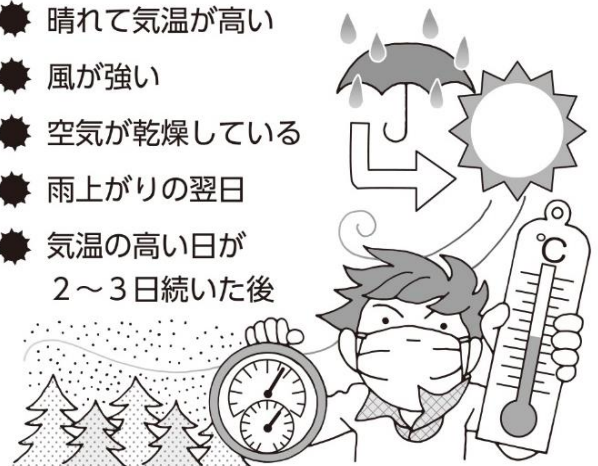
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



口腔アレルギー症候群と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！

- ◆ スギ・ヒノキ ➡ ナス科(トマト)など
- ◆ イネ ➡ ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ)など
- ◆ シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、にんじん)、マメ科など



生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても、大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうこともあります。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう



からだだけでなく、こころも健康に



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、嫌なことを言われたりして、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なくしたりします。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。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「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るからです。「本当の気持ち」とは、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。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「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。

