

暦の上では「立春」迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。引き続き、防寒対策や感染症対策を行いましょう。3年生は卒業までの残り1か月を、1・2年生の皆さんには進級までの残り2か月を一日一日大切にして、有意義な学校生活を送ってください。

心の健康を守ろう

今月の保健目標は「心の健康を意識する」です。皆さん、自分の心を大切にすることができますか？ 心の不調は、食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の症状として現れることがあります。体の症状は心が疲れているサインかもしれません。自分の心の不調のサインにいち早く気が付き、ストレスを解消したり、ゆっくり休んだりして自分の心と体の健康を大切にできるようにしましょう。

【こんな体の症状に気を付けよう】

- 腹痛や胃痛がある       下痢・便秘がある
  - 食欲が出ない       よく眠れない
  - なかなか朝に起きることができない
  - 頭痛がある       めまいがする
  - 心臓がドキドキする（動悸がする）



令和8年2月3日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

## 【今月の保健目標】

心の健康を意識する

いつも **心** に持っておこう

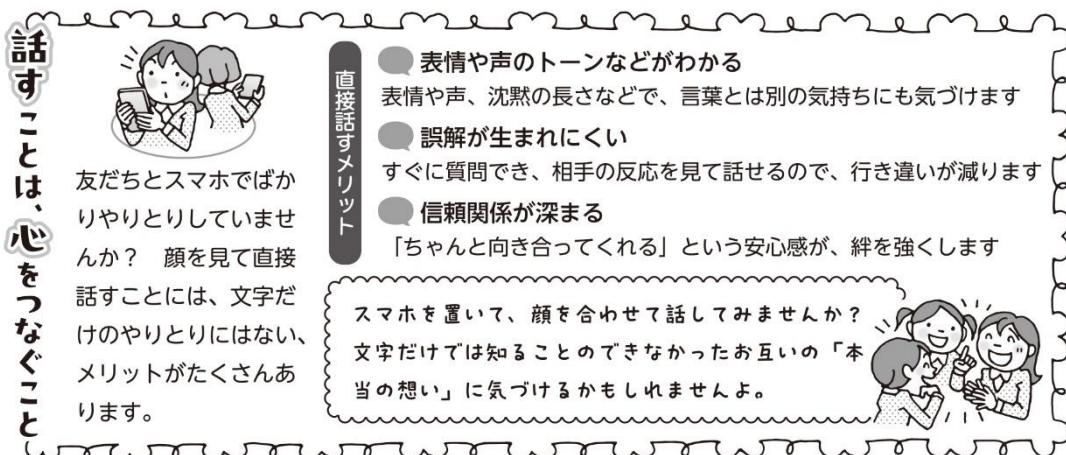
保健美化委員会では、自分の余暇活動について交流しました。一番多くの人が挙げていた余暇活動は「音楽を聴くこと」でした。他にも、余暇活動は一人でできることからみんなでできることまで様々な活動があります。

自分が上手にストレスを解消することができるを見つけてみましょう。

## 気になる？気にならない？既読と未読

一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうかがわかる機能（既読機能）が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。しかし、「送ったのに開いてもらっていない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満を持ち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。過敏になる必要はありませんが、時々はちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って顔を見て話をしたりしてみてください。



## 花粉症対策を始めよう

そろそろ花粉症の時期がやってきます。今年の花粉の飛散量は前年より上回ると予想されています。基本的な対策を徹底し、症状の悪化を防ぎましょう。また、花粉症の症状は生活習慣も大きく関係しています。睡眠・栄養・運動不足やストレスは身体の免疫機能を低下させ、花粉症を悪化させてしまうため、規則正しい生活を心がけましょう。

### 【花粉症対策の基本】

- ①天気予報などをチェックし、花粉の飛散が多い日は必要以上の外出を控えましょう。
- ②花粉がつきにくい表面がツルツルした素材の服やマスク、眼鏡を着用しましょう。
- ③室内に入る前に服についていた花粉を払い落としましょう。手や顔についていた花粉は手洗いや洗顔で落としましょう。



The illustration features a central title "かゆくても目をこすらないで！" (Don't rub your itchy eyes!). Below it is a box containing the text: "花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！" (The hay fever season has arrived. If you feel like rubbing your itchy eyes, just wait a moment!).

**目をこするとどうなる？**

たとえば…

- \* 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- \* かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなるなど

**目がかゆいとき、どうすればいい？**

- 意識的にまばたきをする
- 目を冷やす
- まばたきをすると涙が出る  
て、かゆみの原因をあらい  
ンカチを目当ててみると、  
ながしてくれます。
- ぬらしたハ  
ンカチを目当ててみると、  
かゆみが落ち着きます。