

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No. 11 平成30年2月2日(金)

寒い日が続いています。インフルエンザの流行が各地で例年にないほど拡大しており、本校でも今週に入って学級閉鎖をおこない、まだまだ油断できない状況です。引き続き感染予防に努めましょう。

また冬は、自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする・・・そんなふうを感じやすい季節です。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。

## 心の健康について知ろう

### ●『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」などと変化をします。この刺激を『ストレス』、変化を『ストレス反応』といいます。いやな気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなる、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？ ～ストレス対処法の例～

#### ・好きなことで気分転換をする



音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

#### ・体を休める

いつもより睡眠を多く摂る



お風呂にゆっくり入る



#### ・近くににいる人に話す、相談する

友だちに話す



おうちの人に相談する



先生に相談する



# よりよく成長するために・・・

## ●「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?!

ストレスでよくない影響が出る一方で、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『ストレッサー』と『ストレス反応』です。また、試練や困難によるよくないストレスがあっても、それを解決して乗り越えることで、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。

いろいろなことにチャレンジしながら、ストレスとうまくつきあって、心と体を健康に保っていきたいですね。



## アレルギーを知ろう ~2月20日アレルギーの日~

2月20日はアレルギーの日です。アレルギーとは、私たちのからだに本来備わっている防御機能『免疫』が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。特にこれからの季節では、花粉症に悩まされる人も多いと思います。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対してアレルギー反応が出ることもあるのです。

すでにアレルギーがあることがわかっている人は、日常生活で症状が出るのを防ぐようにしましょう。

花粉症では、マスクやゴーグルをつけたり、外から帰ったら手や顔を洗ったりするなどの対策をとることで症状を軽減できます。対策をとっていても、くしゃみや目のかゆみ、鼻水・鼻づまりなどの症状が続いて、生活に支障がある場合には、早めに医療機関を受診し、治療を受けるようにしましょう。



### アレルギーを持つ人たちへ



- ・内服薬や点眼薬、点鼻薬は学校では投与できません。必要な人は、自分で持ってきて管理するようにしましょう。
- ・コンタクトレンズの人は、ケースや保存液を持ち歩くようにしましょう。
- ・重度のアレルギー症状で、配慮が必要な人は学校へお知らせください。「学校生活管理指導表」の医師による診断に基づいて対応いたします。