



保健だより

熊本県天草高等学校倉岳校
令和6年3月1日発行
保健委員1年 松下

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。気温が変動しやすい季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。3年生は4月からの就職・進学への準備、1・2年生は次の学年への準備期間として体調の自己管理を徹底できるようにしていきましょう。

また、今の時期は花粉が飛び、花粉症の症状が出始める時期でもあります。花粉症は誰もがなり得る病気です。ぜひ対策について覚えておいてください。

飲み物で花粉症対策

くしゃみや鼻水などがつらい時期ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。



- (緑茶)・・・カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- (ハーブティー)・・・ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- (コーヒー)・・・カフェインには抗アレルギー作用があります。
- (ヨーグルト飲料)・・・乳酸菌が腸の環境を整え、免疫機能が向上して花粉症の症状も軽減します。

花粉症対策の基本は入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない

花粉が付きにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉が付きにくくなります。

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

ゴミの分別、できていますか？

美化コンクールで教室を見回っていると、ゴミの分別ができてない時があります。普段からゴミの分別を心がけましょう！



<心の健康>

自分を大切にするためにはどうすればいいの？



ポイントを3つ、紹介します。



①最愛の人にしていけるように自分自身を扱う

家族、友達、恋人など、あなたが大切に思う人に「してあげたい」と思うことを、自分にもしてみましょう。何か目標を達成した時など、特別な時だけでなく、今自分に「してあげたいこと」をやってみるのが大切です。

②嫌なことは「嫌だ」と言う



自分が本当に嫌だと感じることは我慢せずに伝えてみましょう。自分を大切にするためには、時に「ワガママ」も大切です。自分らしさを発揮する原動力になるような「ワガママ」を大切にしましょう。

③モヤモヤと向き合ってみる



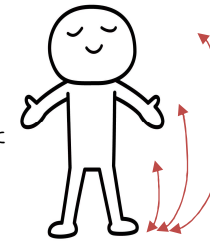
心がモヤモヤするとき、目をそらすのではなく、なぜモヤモヤするのか考えたり調べたりしてみましょう。モヤモヤの奥にある「本当はこうしたい」という気持ちや自分にとって大切なこと、必要なことがわかってきます。

試してみよう！～呼吸によるリラックス法

(1) 横になる

(2) 呼吸法を行う

- ①鼻からゆっくり息を吸う
※吸った息は「へそ」の周りに巡らせるイメージ
- ②口からゆっくり息を吐く



(3) 呼吸法を行いながら

全身に意識を向けていく

- ①両足の足先から意識を向ける
- ②膝から足先まで、おしりから足先まで・・・と、意識を向ける範囲を広げていく
- ③頭から足先まで意識を向けた状態で呼吸法を行う

トイレトーパー補充状況(1月・2月)

1月 :6ロール
2月 :6ロール
計 :12ロール
(一人あたり0.57ロール)

前回は・・・
11月 :5ロール
12月 :4ロール
計:9ロール (一人あたり0.43ロール)

前回よりも使用量は増えてはいますが、少ない使用量が継続できています。

※トイレトーパー補充時は、事務室のトイレトーパー使用簿に記入をお願いします！