



令和8年2月発行
大阪市立東中学校
保健室

2月に入りまだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「立春」となり、春の始まりを意味します。今年度も残すところあと2ヶ月です。1・2年生は学年末テスト、3年生はいよいよ受験本番を迎えます。時には休息をはさんで、しっかりと体調管理を行っていきましょう。

心の健康について考えよう

普段、心の健康と向き合えていますか？例えば、勉強や習い事のことなど、様々な理由でストレスを感じる時があると思います。そんな時についついストレスを溜め込みすぎていませんか？心と体はつながっています。自分の状態をチェックして、早めの対策をとっていきましょう。

当てはまる項目をチェックしよう！

☆心の状態

- ・やる気がでない
- ・不安がある
- ・イライラする
- ・落ち込んでいる
- ・悲しい

☆体の状態

- ・だるい
- ・息苦しい
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・頭痛や腹痛がする

当てはまる項目がある人は…

自分に合う対策を試してみよう！

○深呼吸をする

(心が落ち着きます。また脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。)

○ストレッチをする

(疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。)

○気分転換をする

(読書や音楽を聴く、歌を歌う、絵を描くなど自分の好きなことをすると、気分が晴れたり落ち着いたりします。)

○誰かに相談をする

(一人で抱え込み過ぎず、信頼できる人に相談をしましょう。)

リフレーミングをしよう！

リフレーミングとは、“見方を変える”ということです。今までネガティブに考えて落ち込んでいたことも見方を変換して、ポジティブに考えてみましょう。

(例)



自分が思う短所は？ _____ → ポジティブ言葉に変換！ _____



2月20日はアレルギーの日です。私たちの体には「免疫」という体を守る仕組みがありますが、その仕組みがある特定の異物（ダニや花粉、食物など）に対して過剰に反応して症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

厚生労働省によると、日本国民のうち2人に1人は何らかのアレルギーを持っているといわれています。

アレルギーには、食物アレルギー、花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などがあります。今回はその中から、花粉症と食物アレルギーについて紹介します。

花粉症

鼻水・くしゃみ・鼻づまりが主な症状です。毎年、2月上旬から4月にかけてスギやヒノキの花粉飛散量が多くなります。花粉症の人はマスクで保護したり、玄関で服をはらったり、病院で薬をもらうなどして対策をしていきましょう。

また花粉症の人の中には果物や生野菜を食べたあと、口、舌、喉などにかゆみやしびれがあらわれる人もいます（花粉-食物アレルギー症候群）。これは花粉にあるアレルギー原因物質と、果物や野菜に含まれる物質が似ているためです。

食物アレルギー

かゆみやじんましん、口や喉の違和感、腹痛や吐き気、下痢などの症状がでます。その中でも息が苦しくなったり、激しい嘔吐や意識がもうろうとしたりするなど、命にかかわるような強い症状をアナフィラキシーといいます。また原因となる食品を食べた後に、運動をすることでアレルギー反応がおこる食物依存性運動誘発アナフィラキシーもあります。給食を食べた後、5時間目の体育の時間に発症することが多いといわれています。

きみにもできる 食物アレルギー対策！

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。

自分は関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることができます。

▲ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

▲ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう

▲ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

～毎日健康観察をしよう～

インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎などが流行っています。毎朝自分の健康観察ができていますか？「なんとなくしんどい」で終わるのではなく、自分自身で健康観察をして、症状のある時は悪化させないよう防寒などの対策をとったり、休息をとったり、病院を受診したりして無理のないようにしましょう。

次のような症状がないか確認しましょう！

- 熱がある（自分の家の体温計の場所を把握していますか？体調が悪いと思うときは体温を測る習慣をつけましょう。）
- 吐き気・嘔吐がある □咳がでる □のどが痛い □下痢をしている □腹痛が持続している
- 頭痛がある