

保健だより

大阪市立新東淀中学校
2015. 2. 3

まだまだ、冷え込む日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングです。

『春一番』の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。春はすぐそこですね。

暦は春へと変わりつつありますが、またまた季節の変わり目となります。体調管理には十分気をつけたいといけません。

暖くなるのはうれしいことです、でもその分、気持ちもゆるみ「かぜ・インフルエンザにかかってしまう」なんてことのないようにしましょう。

現在は、かぜ・インフルエンザ（A型）での欠席は目立ちません。インフルエンザ（B型）は、2月頃から流行してくる兆しがあります。まだ、油断できません。

3年生は、いよいよ受験シーズンです。今までの努力を発揮するときです。ラストスパートは、体調管理にも十分気をつけてください。

そして、1・2年生は「マラソン大会」が開催されますね。体育の授業で練習を積み重ねてきました。当日の健康観察を十分に行ない、自分の持てる力を発揮してください。



「心臓がドキドキ」「緊張する」これはなぜ？

不安や緊張する環境にいと、「心臓がドキドキ」この音は何？周りに聞こえちゃう？なんて思ったことはありませんか。

これは、心臓の中にある弁というふたのようなものがあります。心臓は全身に血液を送り出しています。その流れは、一方通行です。送り出している血液を逆流させないために、弁を大急ぎで閉じます。その時にバシ！と音が鳴るからです。この音がドキドキと聞こえるのです。



心臓を動かすことは自分の意志では変えられません。私たちは自動的に行っているのですが、その働きに関係するのが、自律神経です。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあります。運動しているときや、気持ちが高ぶっているときは、交感神経が興奮します。反対に、副交感神経は食事中や寝ているときなど、からだがゆったりしているときに興奮します。

つまり、ビックリしたとき、緊張したとき、不安になったときに、交感神経が興奮して心臓に「血液をたくさん送り出せ」と命令し、ドキドキするのです。



では、ドキドキをしずめる方法はないのでしょうか？

あります！！それは、深呼吸です。それもゆっくりと行うのです。まずゆっくりと息を吐き出して、吐ききったらゆっくりと吸う。

スーッ、ハーッ、スーッ、ハーッ

どうですか？落ち着いてきたかな。まだの人は繰り返してみよう。気持ちが焦ってきたときは、大きく深呼吸をして肩の力を抜いてください。きっと、周囲の状況が見えてきます。



花粉症の人も そうじゃない人もQ&A

Q. 2月に飛ぶ花粉はあるのですか？

A 2月には全国的にスギの花粉が飛び始めます。3月になるとひのきの花粉も。

スギ花粉が
飛びはじめました



Q. 中学生の花粉症って、どのくらいいるの？

A 2002年の全国の疫学調査では、13歳から15歳の花粉症は、全体の15.1%でした。

Q. いま花粉症じゃなくても今後なったりするの？

A 大量の花粉に出会うと、からだに花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q. では、花粉症の人も、そうでない人も花粉をなるべく避けるためにできることは？

A ★マスクで鼻や口から吸いこむ量を少なくします

★うがいは鼻からのどに流れた花粉をとりその効果があります

★洗顔は顔についた花粉を洗い流す効果があります

★外出するときは、花粉のつきやすい上着より、すべすべした綿かポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう

★メガネは目に入る花粉の量を減らせます

★頭と顔には花粉がつきやすいので、頭の花粉は帽子で避けましょう

毎年、目の充血や鼻づまりでつらい思いをしている人をみます。花粉症などのアレルギー体質の人は、早めに医療機関へ行き、対応をしてください。症状が出始めてからでは遅いです。

また、そうじゃない人もいつ発症するかわかりません。体内に入れる花粉の量を増やさないよう日頃から気をつけましょう。



ほとんどの人が朝ごはんを食べていることは、日頃の様子や2年生の朝食アンケートでもよくわかりました。せっかく食べる朝ごはんですので、胃腸に優しい朝ごはんにしてはどうでしょう。

朝起きて、冷蔵庫から冷たい飲み物を飲むのではなく、紅茶やホットミルク、スープやみそ汁などはいかがですか。からだを中から温め、胃腸への刺激も少なく、胃腸が過敏に働くことの心配もないかもしれません。

また、ショウガを入れることで、温かさの効果が上がると思います。冷え症などで困っている人は、身近なことから少しずつ変化をもたせるのもいいですね。試してください。

新しい年が始まって1ヵ月が過ぎました。お正月に立てた計画を着々と実行しているでしょうか？本当に実現させるには、具体的に活動しなければなりません。

「しようと思っているのだけど…」では、目標は遠いですね。一つでも具体的な行動をしていきましょう。たとえば、「勉強する」ではなく、「漢字を3つ覚える」とか、「今日はこの数学の問題を解く」とか、内容を明確に。「できる」というポジティブな思いはとても大切ですが、「むずかしい」と思う気持ちも必要です。「何となくできそう」と思ってしまうと、真剣に取り組まなかったり、後まわしにしてしまったり結局何もできないことがよくあります。「簡単には手に入らない」という気持ちで、時間をかけて早めに取り組んでいきましょう。「むずかしい」からこそ、達成した時に喜びは大きいはず。「明日から」ではなく「今日から」始めよう！

次回、開室日は、4・18・25日です。

スクールカウンセラー 森 弥生