

# ほけんだより 2

令和7年2月3日  
大阪市立大和川中学校 保健室

早いもので2月に入りました。節分が過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が多いですね。そして、3年生の入試が近づいています。皆さんが全力で走り切れるように学校でも感染症対策をしっかりと行っていきたいところです。また今週は記録的な寒さが予想されています。重ね着をしたり、湯船に浸かったりして体を冷やさないようにしましょう。



## 花粉症対策できていますか？

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が目や鼻の粘膜から体内に入り、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。花粉にはいろいろな種類があり、1年を通して飛んでいます。スギやヒノキは2～4月にかけてとても多く飛んでいるため、この時期に症状が出やすいです。



## 花粉が多い日の特徴



雨が降った翌日



気温が高い日



空気が乾燥している日



晴れている日



風が強い日



花粉症対策  
を始めよう



- ☐ マスク・メガネをする
- ☐ 帽子をかぶる
- ☐ 外から帰ってきたらすぐに手洗いうがいをする
- ☐ 洗顔する
- ☐ 家に入る前に花粉を払い落とす
- ☐ つるつるした素材(ナイロンやポリエステルなど)の服を着る

# 心と体はつながっている？

もうすぐ3年生は受験、1・2年生も後期期末テストがありますね。大切なテストや試合の前にお腹が痛くなった…という経験はありませんか？

実は、脳と腸はお互いに影響しあっているため、ストレスを感じると腹痛や下痢、食欲不振などの症状が現れやすくなります。本番当日に全力を発揮できるよう、自分なりのリラックス方法を見つけておくことも大切です。



## 心を落ち着かせる 腹式呼吸

イライラしたり緊張する場面では、呼吸が浅くなってしまいます。意識的に深く、ゆっくりな呼吸をすることで、自律神経が調節されリラックスすることができます。

### ② ゆっくりと鼻から吸う

軽く口を閉じ、体に力が入らない程度に鼻から吸いこみます。お腹に手を当て、膨らんでいるのを確認しましょう。



### ① 口から長く息を吐き出す

軽く口を開け、吸うときの倍の時間をかけて吐き出します。お腹がへこんでいるのを確認し、①②を4～5回繰り返します。



緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

### 緊張を和らげるポイント

#### 体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

#### 深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

#### 自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



☆ 1・2年生へ来年度に向けての保健調査を配布しています。

お子さまの体調面についてや緊急連絡先などをご記入いただき、2/7(金)までに担任にご提出ください。