

# ほけんだより 2月

2024-10

令和7年2月3日

大阪市立矢田中学校  
健康教育部 ほけんしつ

## ❁ 寒い季節の健康生活のために ❁

### 乾燥を防ごう！

気温が下がると空気中の水分量が少なくなって空気が乾燥します。

- かぜなどのウイルスは低温・乾燥を好むものが多い
- 鼻やのどの粘膜の働きが弱まる
- 皮ふが乾燥するので、肌荒れやかゆみを引き起こしやすい

#### 対策

- ☆加湿器を使う ☆洗濯物を部屋干しする
- ☆外出時はマスクをする(保温・保湿効果あり)

## 受験生のみなさん 体調管理万全に！

◎朝型生活に切り替えよう…試験は午前中に行われることが多い すっきりした状態で試験に臨もう

◎睡眠時間はしっかりとろう…睡眠は記憶を定着させ、体の疲れをとり、免疫力も高まる

◎体を動かそう…血行が良くなってかたまった体をほぐし、気分転換にもなる

◎栄養を摂ろう…栄養バランスの良い食事を 脳を働かせる燃料は「糖質」なので、朝食でごはん、パンなどをとるように！

◎感染症対策をしよう…規則正しい生活と、手洗い、換気、加湿、人ごみを避けるなど十分気をつけて

## 上手に重ね着をしよう！

登山などのアウトドアでの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

### ①ベースレイヤー

いわゆる肌着。体を動かすときは汗を吸って乾きやすいものを。寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



### ②ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないようにシャツやフリースなど薄手のものを選びます。



### ③アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば、寒い雪の日は保温性が高く風をさえぎり水分をはじく素材が適切。



部屋の換気をする

冬も水分補給を  
忘れずに



今年は昨年に比べて花粉の飛散量が非常に多いと言われています

## ふせごう花粉症

### 【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

### 【外に出るときは】

- ・マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

花粉を吸わない、  
つけないがポイント

- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。

- ・ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。

- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。



# 自分も周りの人もともに大切な「人」です 心の整え方や言葉の使い方について考えてみましょう

## 自分を大切にしていますか？

いつも元気に明るく過ごせたら幸せですが、人間誰も悩んだり、やる気が出なかったり、イラっとしたり、泣きたくなったりすることがあるものです。

そんな時は、いやな気持ちになっている自分を責めたりしないでまずは受け止めてください。

そして、少しでも心の固まりをほぐすように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのはあなた自身です。いつも頑張ってるあなた、その頑張りを知っているのはあなた自身です。たまには自分で自分を優しく褒めてあげましょう。

## 鏡で自分をチェックはいかが？

あなたは、1日何回鏡を見ていますか？さまざまなアンケート調査によると、特別におしゃれに関心がなくても、1日に何度も鏡を見ている人が多いそうです。

鏡は健康チェックに役立ちます。顔色、目の色、表情などを自分で確認してみましょう。

鏡を見るとき、笑顔の練習をするのもおすすめです。「笑う門には福来る」というように、笑顔になると自然に気分も盛り上がるし、免疫力も上がりますよ。



## 気持ちのコントロールのコツを覚えておくのもおすすめ

怒りや悲しみ、緊張などは自分でコントロールすることはなかなか難しいのですが、ちょっとした工夫で和らげるコツがあります。

<怒りや悲しみ>

- ①**深呼吸する** 大きく息を吸ってしっかり吐くことで気持ちを落ち着かせます。後のことを考える余裕が生まれます。
- ②**距離を置く** たとえば怒りの対象となっている人から離れ、一度忘れてみることも大事です。
- ③**自分を外から見る** 今の自分の状態を他の人が見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直せます。

<緊張>

- ①**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。
- ②**深呼吸する** 緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなります。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。
- ③**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。

## 友だちに**どっちの言葉**をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

