

ほげんだより 2月

令和4年2月1日
半田東高校保健室

2月3日は節分の日。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて「悪いもの＝鬼」を追い出す日です。豆まきに「豆」が使われるのは、「魔物を滅ぼす＝魔滅(まめ)」に通じているとも言われています。みなさんも、家族や友達などの健康や幸せを願って豆まきをしてみてくださいはどうか。



環境省の花粉情報サイトでは、
全国のスギ・ヒノキ花粉の飛散状況を発信しています！

< 2021年 花粉情報 >

・スギ	飛散開始予想	2月20日
	最大飛散予想	3月4日
・ヒノキ	飛散開始予想	3月12日
	最大飛散予想	3月30日



花粉症を悪化させるNG習慣！

① 寝不足

睡眠が足りていないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。

② ストレス

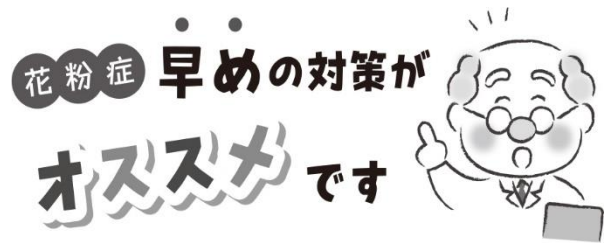
ストレスは自律神経を乱したり、免疫のバランスを崩すと言われています。免疫のバランスが崩れると、少しの花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。

③ 帰宅後の着替え

外出中に服に付いた花粉を叩いてから室内に入るようにしましょう。すべての花粉は落とし切れないので、室内に入ったらず替えるのがベストです。

④ つらい症状は放置しない

花粉症の症状が出はじめても、がまんしていませんか。花粉の飛散開始前の症状が軽いうちから治療開始すると、楽に花粉シーズンを乗りきれるのでオススメです。きちんと病院に行って、自分に合った治療を受けましょう。



症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！



心の充電 減っていませんか？



まだまだ寒い冬

ココロもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もココロが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



自分はダメな人間だと思ふことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある？」と質問した研究があります。



下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では？の数字はどれくらいでしょうか？

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。



※国立青少年教育振興機構（2015年）『高校生の生活と意識に関する調査報告書 -日本・米国・中国・韓国の比較-』より

自分の心も
友だちの心も
大切に



＼感染症が流行していますが、基本的な対策を継続しましょう！／

もう聞き飽きたよ…と思うかもしれませんが、やっぱり基本が大切です。改めて心がけてください。

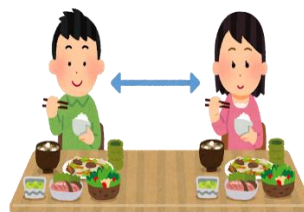
丈夫な体をつくるのは



人混みを避ける



黙食



手洗い



＼で元気に過ごそう！