

# 保健だより 2月

今月の保健目標

「心を落ち着かせて過ごそう」

令和7年2月10日

埼玉平成中学校 保健室



まだまだ寒い日が続いていますが、立春を迎え暦の上では春となりました。この時期は、日中と朝晩の寒暖差があり体調を崩しやすいので、服装などで調節をしましょう。感染症の流行もまだ続いているので、引き続き対策をしていきましょう。

## 立ち直る力『レジリエンス』を育もう！

失敗や困難に直面しても、立ち直って前に進む力は、誰もが持つ心の力です。

レジリエンスは、心を丈夫にする強い力ではなく、傷ついた心を徐々に立ち直らせることのできるしなやかな力（心の回復力）のことです。レジリエンスに繋がる4つの要素を自分の中で見つけて強みにすることで、レジリエンスを育むことができます。



ペットボトルが衝撃を受けて傷つきへこんでも、徐々に元の形に戻るイメージ

### ①関係性を大切にする

家族、友人、先生など理解ある人との信頼関係は、トラブルや困難を跳ね返す力となります。なにより孤立しないことが大切です！



### ②自己理解

自分の性格や、何にストレスを感じやすいのかを理解しておきましょう。自らを振り返り、その時に何を感じたのかを手帳などに書いておくことでよいですね。



## 4つの要素

### ③自分をほめる

努力や頑張ったことを自分自身で認め、ほめてあげましょう。小さなことでも行動を振り返って、自分のことを大切にしてください。



### ④感情のコントロール

自分なりのリラックスができる方法を見つけましょう。ストレスに上手に対処して、気分転換をすることがポイントです！



## ネガティブな感情も人間には必要！

ネガティブな感情をもつことは、人間として当たり前のことであり、必要なものです。ネガティブな感情があるから私たちは危険から身を守ったり、成長を遂げたりすることができます。しかし、ネガティブな感情が強すぎると、心身に不調をきたしてしまうことがあります。私たちはみんな“レジリエンス”を持っていて、それを育むことが可能です。落ち込まない自分よりも、“**落ち込んでも立ち直れる自分**”を育むことを目標に行動できるといいですね。

## 2月20日は『アレルギーの日』



2月17日～23日はアレルギー週間としてアレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

### 覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



くしゃみ、鼻水、せき



皮膚のかゆみ・赤み・湿疹



唇・口内・舌のはれ、違和感



腹痛、嘔吐、下痢



急速な複数の症状（アナフィラキシー）

### ～アレルギーとは～

身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

花粉症もアレルギー反応の一つ！

### ～なぜ、アレルギーが起こってしまうの？～



私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は、呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命をおびやかす危険性もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。

### さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト（ほこり、動物の毛、ダニなど）
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋

