

2

月

保健だより

令和 8年 2月
調布市立神代中学校
保健室

2月保健目標

アレルギーについて理解を深めよう

気にしてあげよう 食物アレルギー



今季は、スギ・ヒノキの花粉が早い時期から飛散し、花粉症の症状が早くに出るといわれています。早めの受診・早めの対処で快適に過ごせるようにしましょう。

同じアレルギーでも学校給食においては、食物アレルギーも大きな問題です。アレルギーのある人は、体質によって食べられないものがあること、それは好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことをひやかしたり、陰口を言ったりしないこと等、周りの人が理解をすることで、アレルギーのある人は安心して過ごすことができます。

2月20日は「アレルギーの日」、17日から23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。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。

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、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

自分を大切にすること

心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配事があって、常にそのことを考えていたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。いつも心が明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっときたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか？ 自分の心と健康を守るのは、自分自身です。たまには自分を労わりましょう。



ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

スポーツ振興センター

申請もれはないですか？

学校の管理下で怪我負傷し、通院治療して申請していないものがありましたらお知らせください。怪我発生日から2年間なら申請可能です。

申請書類は、保健室にありますので取りに来てください。