

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.10

令和5年2月

港区立青山中学校

保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には上記や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！

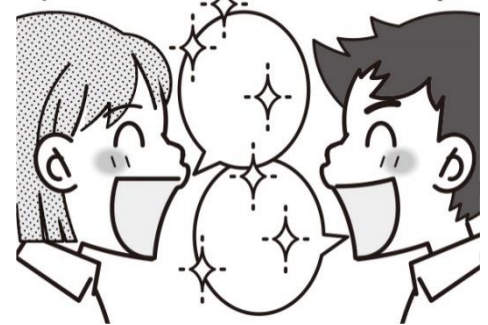


## ❁2月の健康目標「心の健康を考えよう」

友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、「ありがとう」を伝えていませんか？感謝の言葉を口にするると脳や体にいい影響を与えるホルモン（オキシトシン、セロトニンなど）が出ます。

「ありがとう」という言葉は言われた人だけではなく、言った人も優しい気持ちになります。小さなことでも「ありがとう」を伝えてみましょう。

言葉には  
大きな力があります



心はピンチを

ピンチをチャンスに!!



苦手なこと、失敗してしまうことは誰にでもあります。そんな時、しょんぼりと落ち込むのではなく、ポジティブに物事を考えてみましょう。ピンチでも、発想を変えるときっと何かのチャンスになるはず！

チャンスにできる

テストがある



わからないことを  
知るチャンス!

苦手な  
体育がある



身体をきたえる  
チャンス!

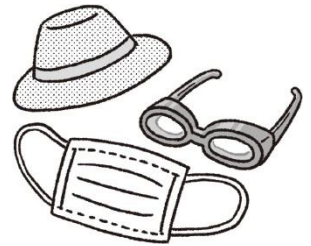
始めよう！

# 花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす



つけない

## マスク

花粉を吸い込む量が  
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

## スベスベした服

ポリエステルなどが  
オススメ。



## 帽子

つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

## メガネ

目に入る花粉が  
最大で  $\frac{1}{2}$  に！

落とす



## 家に入る前に落とす

家の中に花粉を  
持ち込まないようにしよう。



## 顔を洗う

目や鼻の周りは  
特に丁寧に洗おう。

## 食物アレルギーって知ってる？

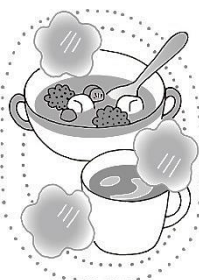
花粉症はアレルギーの一種。アレルギーの中で一番有名なものは食物アレルギーです。

食物アレルギーは原因の食べ物を口にすると、お腹が痛くなったり、気持ち悪くなったり、発疹（皮膚に赤色のブツブツ）ができたり、のどがかゆくなったりします。症状が重いと、息ができなくなるなど、命にかかわることもあります。

大人になるにつれて症状が軽くなることが多いですが、逆に、大人になってからの検査でアレルギーだったとわかる人もいます。

食べ物を食べて、『いつもと違う、おかしいな』と感じたら病院に行き、血液検査をしてもらうと安心です。

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。正しく学校に申請してくださいね。



## 好きにはいろいろな形がある

「好き」だと思っ  
相手の性別は、男  
は女、女は男とは限  
りません。「誰を好  
きになるか」は、そ  
の人の大切な個性  
です。いろいろな「好き」の形があっ  
ていいの  
です。



保健室に様々な資料があるので気になる人はぜひ読みに来てくださいね。

※他にも「男女どちらとも魅力を感じる人」「特定の誰かを好きにならない人」など、様々な人がいます。