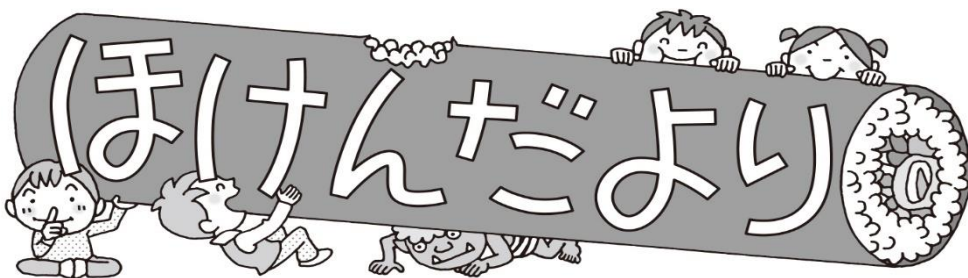


～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.10

令和6年2月

港区立青山中学校

保健室

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う針が暮らしに欠かせなかったので折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにゃくなどやわらかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にしてきたことがわかる行事ですね。皆さんも身の回りのものを大切に使いましょう。



## ☆2月の健康目標「心の健康を考えよう」



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でも、それは悪いことではなく、頑張ってきた証拠です。

心のヘルプサインはいくつか種類があります。自分はどのサインが多いのかわかっておくと安心ですね。



### 心のヘルプサイン

やる気が出ない



食欲がない



集中できない  
イライラする



体がだるい



### 心のヘルプサインへの対処法

気分転換をする



信頼できる人に話す



夜はしっかり寝る



たくさん笑う



## ✿たくさん笑おう!

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか? 「いつも笑いがたえない家には自然と幸福がやってくる、いつも明るく朗らかであればおのずと幸せがやってくる」という意味です。

実は、「笑う」ことは免疫力を高める、ストレスを解消する、脳の働きをよくするなど、心にも体にも良い働きがあると医学的に証明されています。心の底から笑えない時も、口角をキュッと上げるだけでも効果はあるそうですよ!



## ✿トイレの使い方



最近、トイレの使い方がよくなく、困ったと保健室に複数報告がありました。次に使う人が気持ちよく使えるようにトイレはきれいに使いましょう。

### トラブル1【使った後のトイレが流れていない】

→流したかどうか確認をしてからトイレを出るようにしましょう。

### トラブル2【手洗い場にたくさんの髪の毛が落ちていた】

→トイレや手洗い場は髪の毛を切る場所ではありません。髪の毛が落ちてしまったらトイレットペーパーで拭きとってゴミ箱に捨てましょう。

### トラブル3【生理用品がない】

→使った人は保健室へ。新しいものを渡すので自分で補充をしてくださいね。

花粉症の人も  
花粉症じゃない人も

対応の基本は **入れない・つけない・落とす**

### ✓ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



### ✓ 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



### ✓ つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ  
綿素材  
化学繊維



花粉症は一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉症の人は天気予報などで花粉情報をチェックし、早めの対処をしましょう!

