

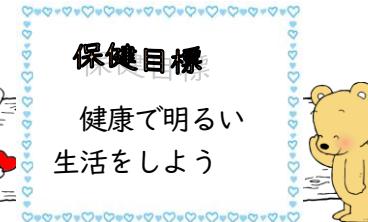


ほけんだよい

令和 8年 2月 2日
高岡市立高陵中学校
2月号

寒さは、もうしばらく続きますが、2月4日からは暦の上ではもう春です。立春を過ぎてからの寒さは「余寒」と言われ、「寒さもあと少しですよ」という意味です。枯れてしまっているように見える植物も、春に向けて、芽を出す準備をしています。

みなさんは、春に向けてどんな準備をしていますか。



※「健イラスト集より



花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けると言われています。

栄養不足
睡眠不足
ストレス
運動不足
など…

毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう！



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



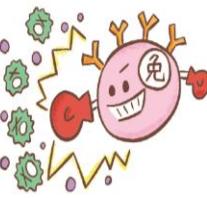
花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



食物アレルギーってなに？？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



● 食物アレルギーが多い食べ物 ●



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

心と体のサイン気づいていますか？

原因がわからない腹痛や頭痛が続いたり、寝ようとしても寝付けなかったりしていませんか？

心にストレスがあるという体からのサインかもしれません。こんなサインが出ているときは、相談できる身近な人に話してみてください。また、「楽しい！うれしい！好き！」と思えることをやってみてください。心が元気になれば、体の症状も良くなってきますよ。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
やる気がでない 人と会うのがめんどく

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



頭が真っ白になってしまったと



緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

受験生のみなさん
そうひとふんぱり！

深呼吸する

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

目を閉じる

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの？」

いいえ!!
実は冬も要注意
水筒を持ってきましょ。

暖房によって空気が乾燥する

人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。特に冬は暖房で乾燥しやすくなります。かくれ脱水にならないためにも、のどが渴いてなくても、こまめに水分補給をするのがコツです。意識してくださいね。

