

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

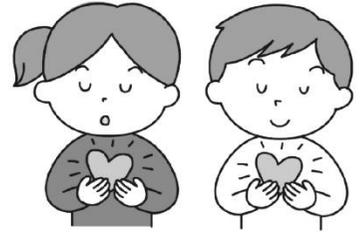
R4. 2. 1

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

一年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか？

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それは誰にでもあることです。自分の好きな事や楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、友だちとおしゃべりする、おいしいものを食べる・・・元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

病気ではないけど、何となくからだの調子がよくない・・・それは心に原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、心が元気になれば、体も軽くなりますよ。



「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



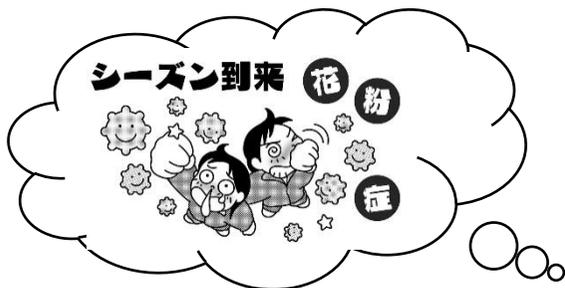
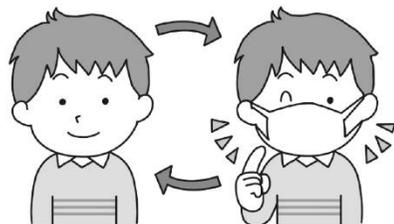
いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

*****「コロナ禍」と「日常」について*****

新型コロナウイルス感染症が再び拡大しています。この感染症は二年以上にわたり私たちの生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でその都度感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。言わば「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくか、メンタルヘルスにおける大きなテーマになっているように感じます。治療法やワクチンの開発・

普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあるのかなと思います。その一方で、日常的なマスク着用、社会的距離の確保は長期的に見ていく必要があるようです。

今後も、基本的な感染対策（マスク着用・手洗い・手指消毒・換気・検温等）を引き続き行うと同時に、健康的な生活習慣（食事・睡眠・運動）を定着させましょう！



花粉が多い日はどんな日？

- 晴れてて気温が高い
- 気温が高い日が2~3日続いた日
- 雨上がりの翌日
- 空気が乾燥して風邪が強い

花粉と『接触しない』ために



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。