

ほけんだより



令和7年2月

愛媛県立大洲農業高等学校

保健室



な～んて叫びたくなる季節が今年もやってきました。

- マスクを着用していますか？
 - お薬を上手に活用していますか？
 - 外から帰ってきたら花粉を払い落としていますか？
 - 免疫力を高める生活を心がけていますか？
- どうしても改善しないときは、病院受診が一番です。

つらいときは、お医者さんに相談しよ？

病院受診という選択も自己管理のひとつです。もうすぐ進級してまた一歩大人に近づく皆さん、今のうちから様々な対処方法を身につけて、自分の心身を自分で管理できる大人を目指しましょう！

大丈夫？ アレルギーの話

2月20日はアレルギーの日



「アレルギー」とは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。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。

アレルギーが起こる原因って…？

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たちの身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体に様々なアレルギー症状があらわれるようになります。

症状が悪化すると……

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。現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



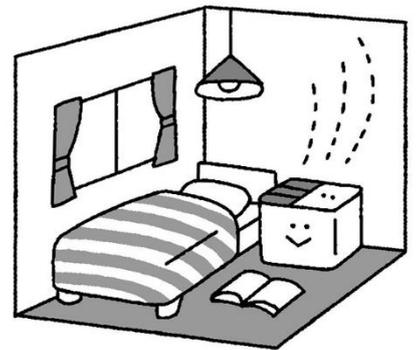
さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト（ほこり、動物の毛、ダニなど）
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



そのお部屋の暖房、ウイルスを増やしていませんか……？

インフルエンザ等のウイルスは乾燥した空気を好みます。暖房で部屋を暖めすぎると、空気が乾燥して感染のリスク増！！換気や加湿器で温度と湿度を適切に保ちましょう。



室内を適度な温度・湿度に（温度21～24℃、湿度60%前後）

各教室の温度と湿度を抜き打ちチェック！

💀感染リスクが高い教室💀

第1位 1-2

第2位 3-1

第3位 1-1

休み時間には換気を！

イライラ、モヤモヤ...

「なんだか気持ちが落ち着かない」「気分が沈んで涙が出る」
 つらい気持ちやイライラが爆発してしまう前に、周りの友達や
 大人に話してみませんか？ 全部話さなくても大丈夫です。少し
 愚痴を言ったり、駄弁ったりするだけでも気持ちが楽になるか
 もしれません。元気が出たら、次はあなたが誰かの支えになっ
 てあげてくださいね☆

(たすけあって) **+**

(声をかけあって) **×**

やさしい生活を

(ひきうけて) **-**

(いたわって) **÷**

おもいやり算で

見方を変えると…？

いい加減？ → おおらか！
 気が弱い？ → 相手を大切にする！
 騒がしい？ → 元気がいい！
 怒りっぽい？ → 情熱的！
 せっかち？ → 積極的！
 冷たい？ → 落ちつきがある！

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといえます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

🔍 毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん → 🩹」が潜んでいます。探してみてね♪

(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

12月号に絆創膏ちゃんを入れ忘れていました🙇
 3年生は2月まで、1・2年生は3月までの1年分を見つけたら教えてね♪

笑顔のチカラ

「行く、逃げる、去る」なんて言われる三ヶ月だからね。きつと一月もすぐに過ぎていくよ。一日一日を大事にしたいな。

「鬼は外、福は内」もこんな季節かあ。一月があつという間すぎて、体感まだ年明けだよ。

なんか昔の人って面白いこと考えるよね。「逃げる」とか「去る」とか。「鬼は外で福は内」っていうのも、よく考えたら結構図太いこと言ってる面白。

鬼や福と言えば「渡る世間に鬼はない」「笑う門には福来る」なんて言葉も面白いよね。妙な説得力があるというか……

生活習慣

笑うことで腹式呼吸になり、高血圧予防。笑うことにより分泌されるホルモンが、血管を弛緩して、脳梗塞や心臓梗塞の予防にも。

認知症・うつ病
 笑うことで、セロトニンやドーパミンという神経物質（いわゆる「幸せホルモン」）が分泌される。脳の血流量が増加することで、認知症予防も。

感染症
 NK（ナチュラルキラー）細胞と呼ばれる免疫細胞は、笑うことで活性化するとされている。

笑うと福が来るのは本当だよ？
 えっ?! どういうこと?」

笑顔には、生活習慣病の予防や感染症の予防、認知症・うつ病の予防効果などがあると考えられているんだ。

「笑うと福が来る」といって、先生の表情も笑顔にしてあげてね……。