



2 月号

2026.2.3

# ほけんだより

村田高校保健室



明日2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い毎日で実感がわきませんね。しかし、3年次のみなさんは、1カ月後には卒業式を迎え、2カ月後には新生活がスタートします。1・2年次もまとめの時期に入ってきましたね。春は着実に近づいています。そろそろ花粉も飛び始めます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので健康管理には十分留意してくださいね。

## そろそろ花粉症の季節です…



花粉症で最も多い「スギ花粉」は2月頃から飛散が始まります。仙台では3月上旬からが飛散のピークと言われていますが、そろそろ症状が出始める人もいられるかもしれませんね。かぜやインフルエンザなどの感染症とも流行時期が重なっていますが、下図のような違いがあります。

毎年辛い症状がある人は早めに受診し相談することをおすすめします。

今日は節分です



節分は、悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、豆をまき、年齢の数だけ豆を食べて一年の健康（無病息災）を願う日です。恵方巻を食べるといっても多いと思います。その年の恵方（今年は「南南東」）を向いて、包丁で切らずに黙って一気に食べ切ると、幸運を呼び込むとされています。季節の行事、ぜひ友達や家族と楽しんでみてください。



## 花粉症？

## かぜ？ セルフチェック



### 花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

### かぜ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

目のかゆみの有無は大きなポイントです！

## 心残りはないですか？

今年度もあとわずか。勉強や部活のこと。友達や家族との関係。なにか心に引っかかっていたり、もやもやしていることはありませんか？思い当たることがある人は、外に吐き出して一緒に考えてみませんか？今より心が少しでもスッキリした状態で新年度を迎えられるようサポートできればと思っています。スクールカウンセラーの橋本先生が学校に来校するのも

2/4 (水)

2/17 (火)

の2回となりました。

希望する人は担任の先生や養護教諭まで申し出てください。もちろん保健室でも話しは聞きますし、担任の先生や部活動の先生など話しやすい人を頼ってみてくださいね。



## イライラと上手に付き合おう！

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツしたり・・・。「怒り」は誰でも感じてしまうものです。ただ、その「怒り」の気持ちをコントロールできずに振り回されてしまうと毎日が楽しくなかったり、疲れてしまいます。

では、上手に付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？



### その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

### 数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



### ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはき出す。一緒にイライラも体の外へ出そう！



### 体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

怒りのピークは長くても**6秒**と言われています。その**6秒**をやり過ごすことができれば、衝動的な行動は起こしにくくなります。



同じ出来事でも人によって感じ方、考え方は異なります。いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみることで、「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなります。感情をコントロールするには、日ごろからの意識づけが大切です。日々穏やかな気持ちで過ごしたいですね。

