

保健だより 2月

令和7年2月3日
和歌山市立明和中学校
 (HP)

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、とうい説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらく寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



感染性胃腸炎に注意しよう！！

[原因]
ノロウイルス ロタウイルスなどのウイルスによる胃腸炎です

[症状]
主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱をともなうことがあります。

[感染経路]
感染者の便や嘔吐物にふれて、手や指を介してウイルスが口に入る。ウイルスが付着した手でドアノブなどをさわって、ドアノブを汚染させ、そのドアノブをさわった人が、手を介して口に入る。感染者の嘔吐物の処理が不十分なため、床に残った嘔吐物が乾燥してチリやほこりになって空気中をただよい口に入る。ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染します。

[かかったら]
休養と水分補給が必要です。
症状は1日から3日で治まりますが、症状が治まった後も3～7日くらい、長い場合は1ヶ月ほど便にウイルスが排出されます。

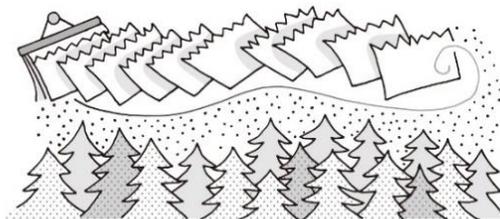
[予防]
ノロウイルスやロタウイルスは、一般的なアルコール消毒は効きにくく、感染しても免疫ができないので何度もかかる可能性があります。ウイルスを体内に入れないことが肝心です。ハンドソープによる「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイントです。



#花粉症注意報 危険なのはいつ？

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

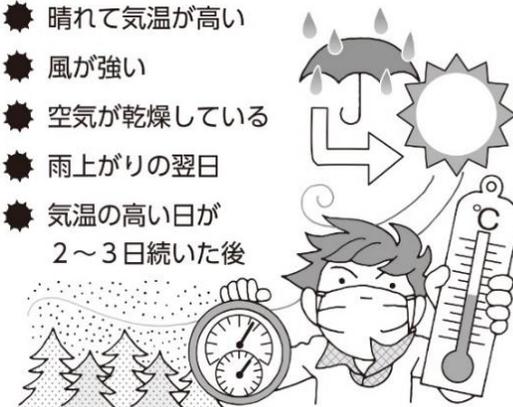
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



緊張を和らげて実力を出し切ろう！

試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる	深呼吸する	自分にポジティブな言葉をかける
緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。	緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。	大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

大丈夫！

自分も相手も好きになれる 怒りとの上手な付き合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう

友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。家に帰ってから物に当たることがある

腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう

友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思ってしまうようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りにとらわれないコツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”
感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。

コツ② 頭から“離す”
私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



7つのちがいをさがそう



こたえ・・・左はどの案内板の矢印/エスカレーター中央の男性のカバン/階段を下る女性/手前左の女性の着の長さ/手前中央の男子の上着のマーク/手前右から2番目の男子のフード/右はどの男子のメガネ