

ほけんだより 2月



日進中学校 保健室 2026.2.2

2月は一年の中でも寒さが厳しく、体調をくずしやすい時期です。
3年生は受験を控え、緊張や不安を感じることも多いかもしれません。
睡眠や食事を大切にし、心と体の健康を意識して過ごしましょう。

笑顔には、

気持ちを前向きにしたり、ストレスを和らげたりする働きがあります。
また、自然と周囲とのコミュニケーションも円滑になります。
寒さや忙しさで心も体も疲れやすい時期ですが、友だちと話すとき、あいさつをするときなど、少しだけ表情を意識してみましょう。
「ほっとする」「安心する」時間を大切にしてくださいね。



心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな?

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼

友だちとうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



これは「がんばりたい」「うまくなりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼?

鬼

2 話しかける

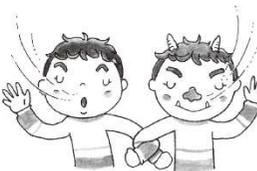
鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな?

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい?

ス トレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



口腔アレルギー症候群花粉症

鬼 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか? この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われていて、花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意!



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など