

# 保健だより

川口市立里中学校保健室 2026.2.2 NO.11



【2月の保健目標】

心の健康を考えよう

## 🌨️ 寒い日が続いています 🌨️

暦の上では「立春」を迎えましたが、まだまだ冷え込む毎日が続いています。寒さや乾燥により、体調を整えるのが難しくなってきました。川口市全体でもインフルエンザ B 型が流行しており、学級閉鎖も多くみられます。春を元気に迎えるために、今一度「手洗い・うがい・換気」の基本を振り返ってみましょう。



## 花粉症対策をしよう



花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉が体に入ると、からだをそれを異物だと認識をし、異物に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年～数十年かけて花粉を繰り返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみ等の症状が出現します。まだ花粉症になっていない人は、花粉を避けることで発症を遅らせることが重要です。

### 花粉症対策チェックリスト

- 顔にフィットするマスクを装着
- 花粉飛散の多い時間帯(昼前後・夕方)に注意
- 手洗い・うがいで花粉を落とす
- 空気清浄機等を利用して換気
- 生活習慣を改善して免疫力 UP!

## 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



スギやヒノキの花粉飛散量は2月～4月がピークです。早めの対策をして、症状を軽く、快適に過ごしましょう。



### 日本スポーツ振興センターの申請について

学校の管理下でケガをして医療機関を受診した場合、医療費等の請求ができます。この制度は、自己負担額に医療費総額の10分の1を上乗せして給付するものです。受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなってしまいます。忘れずに申請をお願いします。まだ申請していないケガがある場合は保健室までお知らせください。

小学校で申請をして今も受診しているケガや卒業してから受診が必要なケガ等も、一度申請した後は10年間、進学先で引き続き請求が出来ます。

# 怒りとの上手な付き合い方

友達と関わる中で、イライラしたり、怒りがわいてくることはありませんか？「怒り」は人間にとって大切な感情ですが、怒りはうまく表現できないと、自分も相手も傷ついてしまいます。今回は、怒りの感情と上手に付き合うための「アンガーマネジメント」について紹介します。

こんなことは、ありませんか？

友達に怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう



イライラして物にあたる



不機嫌な態度をとり続けてしまう



## 「怒り」を上手にコントロールする方法

自分の心を守るために、自分に合った気持ちの切り替え方を考えてみましょう☺

<p>深呼吸する</p>  <p>ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ</p>	<p>ゆっくり数を数える</p>  <p>時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる</p>	<p>その場から離れる</p>  <p>距離をおくことで冷静さを取り戻せる</p>	<p>楽しいことを考える</p>  <p>意識を切り替えて怒りの感情を弱められる</p>
--	---	--	--

他にも・・・  
散歩、ストレッチ、音楽を聴く、人に話してみる、合言葉「大丈夫」「なんてことはない」を唱える等も有効です

## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- REST (休養)**  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- RECREATION (気晴らし)**  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- RELAX (緊張をほぐす)**  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## 【2月5日は笑顔の日】

口角アップで 



気分もアップ！

笑うことで、免疫カアップ(ウイルスを攻撃する NK 細胞の活性化)やストレスの軽減、リラックス効果があるといわれています！