



令和8年2月6日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

新しい年になって1か月が経ちました。冬休み明けの生活リズムは学校モードに戻りましたか？いまは一年で一番寒い時期です。重ね着をしたり、防寒具を着用して、体を冷やさないようにしましょう。

寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。そんなときは、カーテンを開けて朝の光を浴びてみてください。朝の光を体に取りこむことで体内時計が整い、夜もぐっすり眠りやすくなりますよ。



アレルギーのはなし

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増加しており、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について医師に相談しましょう。



アレルギーが関係する病気

- ・花粉症
- ・アレルギー性鼻炎
- ・アレルギー性結膜炎
- ・ぜん息
- ・アトピー性皮膚炎
- ・食物アレルギーなど

食物アレルギーの症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

大切に使いましょう

PTAさんより生理用ナプキンをいただきました。ありがとうございます。保健委員会の生徒が装飾し、収納ケースを作成しました。2～4階の女子トイレに設置しています。大切に使いましょう。



「怒り」をコントロールしよう

イライラが治まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。例えば「6秒ルール」。「アンガーマネジメント」とも呼ばれています。

怒りを感じてから6秒経つと、怒りのピークをやり過ぎることができ、少し冷静になれるそうです。イライラを感じたときは、心の中で、「1、2、3・・・」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。



心が疲れたときは・・・

体が疲れるのと同じように、何か悩んでいることや心配なことがあると、心も疲れることがあります。それは誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「なんだかいやだな」と思うことがあるときは、心を休ませるチャンスです。そんな時は、家族や友達に話してみましよう。＜自分の気持ちを誰かが知っている＞ことは案外、安心につながるものです。もちろん、保健室に来て話すのも良いです。

そのほか、読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、運動したりするのも良いと思います。たまにはゆったりする時間も大切に、心の疲れを取りましよう。



知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。

