

# ほけんだより 2月



No.12 令和7年2月3日  
行田市立忍中学校 保健室



2月3日は「立春」です。まだまだ寒い日が続いていますが、日脚も少しずつ長くなってきました。体調管理はできていますか？この時期になると、風邪と見分けが難しい、花粉症の症状が出てくる人もいます。また、インフルエンザが全国的に流行しています。手洗い、うがいなどの基本的な対策を心がけ、加湿器などで室内の湿度を保つとともに、十分な睡眠やしっかりとした食事などで免疫力を高めましょう。そして、春の訪れとともに、皆さんも一つ学年が上がります。今の学年でやり残したことがないように振り返り、ゆっくり新しい学年に向けて心の準備も始めましょう。

## 全国的に感染症が流行しています！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防には「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」「換気」などが有効です。自分が普段から行っている感染症予防について振り返ってみましょう。

### 正しい手の洗い方

- ①流水で汚れを洗い流し、手のひらで石けんを泡立てます。
- ②手の甲をのばすようにこすります。
- ③指先、爪の間を念入りにこすります。



★各クラスに置いてある手指消毒もしっかり行いましょう。

- ④指の間を洗います。



- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。



- ⑥手首も忘れずに洗います。



- ⑦石けんを流水で洗い流します。



### 3つの咳エチケット

マスクで、ティッシュ・ハンカチで、そでで、口と鼻を覆いましょう。

### こまめな換気

寒い時期は、つい窓を閉めっぱなしにしがちですが、時々窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。

## 生徒保健委員会の活動

2月の保健委員会では、主に加湿器の掃除と、リフレーミングの掲示物を作成しました。また、忍中での感染症拡大を防止するために、各教室に設置している加湿器の管理方法や、換気の仕方について改めて共通理解を図りました。



### ★加湿器の管理について

保健委員の生徒を中心に、加湿器を管理しています。教室や移動教室でも換気をするように声掛けをしてもらっています。2学期はインフルエンザがやや増加傾向でした。3学期に入ってから、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあるので、注意して生活しましょう。

### ★掲示物～リフレーミングをしてみよう～

#### リフレーミングとは…

「自分」や「自分以外の人」の嫌だなと思うところも、**見方を変えると「良いところ」に変えることができる**ということ。

例えば、「失敗した」ときに「自分はダメだ」と感じると気持ちが沈んでしましますが、見方を変えて「自分が成長するために良い経験をした」と受け止めれば、前向きな気持ちになり次の行動がしやすくなることから、心理療法などにも活用されています。**リフレーミングを行うと物事に対する解釈が変わり、今まで気づかなかった自分の可能性を引き出すことにもつながります。**この考え方を実生活でも取り入れていきましょう。



# 花粉の季節がやってきました！

## #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



## #こんな時は花粉症対策を徹底！

- 必要以上の外出を控えましょう。
- **帽子、メガネ、マスク**を身につけて、コートや服はツルツルした素材にするなど、花粉が付きにくい服装をしましょう。
- 室内に入る前に花粉を落としましょう。
- 手や顔についてしまった花粉を洗い流しましょう。



## #この時間帯に注意！

朝に飛び始めた花粉が都市部に広がるお昼前後と、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特に多くなります。



## #花粉症・感染症に大切なのは…

**運動・食事・睡眠**

運動不足・食事の栄養素の偏り・睡眠不足によって免疫力が低下し、花粉症の悪化につながります。規則正しい生活習慣を心掛け、花粉症や感染症を未然に防ぐことができるようにしましょう。

## 2月2日は節分／

## 豆まきで健康祈願！

豆まきに欠かせない大豆は、古来より日本人の食生活に欠かせない食材であり、健康を維持するのに必須の栄養素がぎゅっとつまっています。

大豆といえば、「**畑の肉**」と言われるように、数ある豆類の中でも「植物性たんぱく質」が35%と圧倒的に多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。食物繊維も豊富なので、**便秘や大腸がんの予防にも有効**です。コレステロールを抑える良質な「**植物性脂肪**」や抗酸化作用のある「**ビタミンE**」も多く、中性脂肪やコレステロールを低下させる「**大豆サポニン**」も含まれているので、**高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防**にも役立ちます。さまざまな大豆加工食品から摂取できるので、飽きずに食べることができます。大豆食品を毎日摂ることで、かしこく栄養を摂取しましょう。



## 受験生も必見！チョコレートのお話



もうすぐバレンタインデー。バレンタインにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？

### <カカオポリフェノールの働き>

**血圧を下げる**    **動脈硬化予防**  
**生活習慣病の予防**    **ストレスの軽減**

### <チョコレートの甘い香りの働き>

**集中力、記憶力アップ**  
**リラックス効果**



## もうすぐ公立高校入試！ ～緊張を和らげるポイント～

私立受験が終わり、公立高校の入試までもうひと頑張りです。定期テストや、北辰テストなど、試験に向けてたくさん努力したのに、本番では緊張をして実力を発揮できなかったことはありませんか？先生も中学生の頃を思い出してみると、受験当日に忘れ物をしてしまったり、緊張で受験が思うようにいかなかったりした経験があります。そのようなことがないように、事前準備をしっかりと、当日は今まで頑張ってきた実力を発揮することができると思います。下の「**緊張を和らげるポイント**」を参考にしてみてください。

### ポイント①

**体を安定させる**

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。



### ポイント②

**深呼吸をする**

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっていきます。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

### ポイント③

**自分にポジティブな言葉をかける**

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。不安な気持ちが少なくなります。

