



ほけんだより 2月

令和3年2月
滝ノ水中学校 保健室

なぜ？ 花粉症？

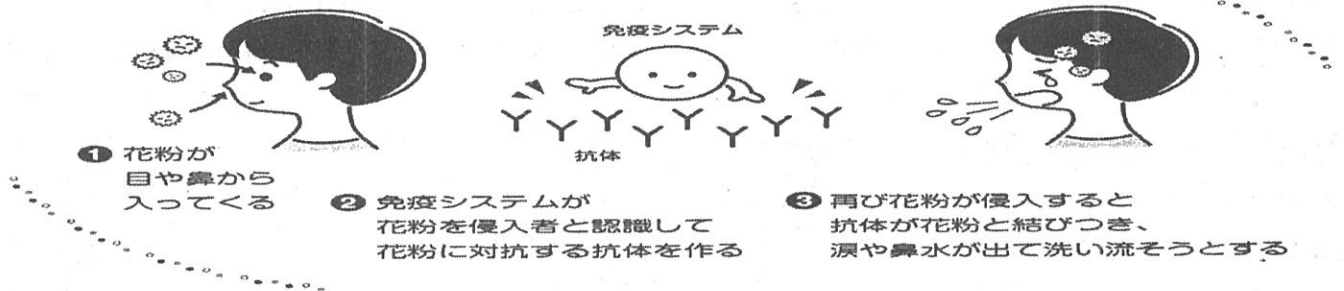


セルフ チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

そろそろ花粉が飛び始める季節です。今は、新型コロナウイルスの感染症拡大防止のために常時換気を行っています。花粉症の人にとっては、外の空気を遮断することができないので、辛い状況かもしれません。すでに症状が出ている時に受診した場合、症状を抑える対症療法になります。根本的な治療は花粉が飛び前に始めなければいけません。早めに耳鼻咽喉科やアレルギー専門の医療機関を受診して、辛い症状を軽減するための準備をしましょう。

花粉症のメカニズム



受験生の皆さんへ

試験当日のために、準備やリフレッシュ・リラックス方法を確認しておきましょう。

先輩の体験談

試験当日は

こんなことに 気をつけて



朝たくさん食べたから試験中におなか痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。

朝起きたら時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら会場は暑くて頭がボーッと...

屋外と室内の温度差が大きいため、脱ぎ着できる服装を。



上手に息抜きできていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリライラすることも。無理をせず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは大好きな音楽を聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら散歩に出かけていたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが焦るときは深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおとしてきたらお風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

アイディアいろいろ

>> 換気をする

温かい飲み物を飲む

友達と話す


など

Mental Health ~心の健康~

「自分の考え方のクセを
知ろう」

人には落ち込みから回復する力<レジリエンス>があります。このレジリエンスを高める技として、自分の考え方のクセや癖^{かたまり}を知ることで、悩みと上手に付き合えるようになります。

考え方にクセのある「ユガミン」は心の中にいます。いつもはおとなしくしていますが、悩み事があるとき、気分が落ち込んでいるときなど、心の中のユガミンが大きくなって、物事を悪いほうに考えがちになります。皆さん自分に当てはまる傾向はありませんか？

<p>シロクロン（白黒思考）</p> <p>物事を白か黒かで割り切り、完璧を求めさせることが得意なユガミン</p> <p>例：返事をしないなんて、もう友達じゃない！</p> 	<p>ベッキー（〇〇すべき思考）</p> <p>自分や他者に対して、「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」と考えさせるユガミン</p> <p>例：友達ならあいさつに気づくべきなのに！</p> 
<p>ジャンパー（先読み・深読みしすぎ）</p> <p>確かな理由もないのに、悲観的な思い付きを信じて結果を先読みしたり人の心を深読みしたりさせるユガミン</p> <p>例：返事がないのは、私を嫌いだからに違いない</p> 	<p>ジープン（すべてが自分のせい）</p> <p>よくない出来事が起こると、自分に関係ないにもかかわらず、自分のせいだと考えさせるユガミン</p> <p>例：返事がないのは変なタイミングでした自分のせいだ…</p> 
<p>バンカー（行き過ぎた一般化）</p> <p>わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なユガミン</p> <p>例：返事がないから、自分はみんなから無視されている…</p> 	<p>ラベラー（ラベル貼り）</p> <p>物事や人に「これは（この人は）〇〇だ！」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさないユガミン</p> <p>例：あの子は無視をする人。失礼な人だ！</p> 
<p>マグミニ（拡大解釈と過小評価）</p> <p>自分の短所や失敗を実際より大きさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さくとらえることが得意なユガミン</p> <p>例：返事がないのは、自分の声が聞こえにくい声だから…</p> 	<p>フィルタン（こころのフィルター）</p> <p>物事の悪い面ばかりが目につき、いい点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン</p> <p>例：これからは自分からあいさつしないほうがいい…</p> 

悩み事や気分が落ち込んでいるとき、「ああ、これはユガミンのせいだ」と、自分の中のユガミンに気付いたら、ユガミンを心から追い出して、もう一度考えてみましょう。

考え方を切り替えるのも大事です！

