



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和3年2月13日

だいぶ暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。今期は新型コロナウイルス感染症予防を行っているため、インフルエンザの発生は見られませんでした。特に受験を控えている3年生は、保護者の方を含め、高い意識で感染予防をされていたのではないかと思います。今後も感染予防対策を続けていきましょう。

どの学年もまとめの大切な時期です。健康な心身で大きな節目を迎えられるように体調を整えましょう。

## 春の訪れ=花粉の訪れ 今年の飛散量はどのようにか…

暖かくなってくると花粉が飛び始め、花粉症の症状が出てくる季節です。今年は花粉が飛ぶ前からマスクをしているので、まだひどい症状が出ている人は少ないようです。

人それぞれ症状はありますが、カゼと花粉症の違いは、『目のかゆみがある』『鼻水が透明でさらさら』『連続したくしゃみ』です。

昨年症状が出てないからといって、「花粉症にはならない」とは限りません。花粉症はアレルギー反応ですので、突然症状が出る場合があります。「カゼかな…」と思っても、体調が悪い日が続く時は、花粉症を疑って対応（例えば、目を洗う、外に出るときは眼鏡をかける など）を試してみてください。



目がかゆい



透明さらさら鼻水



連続したくしゃみ

また、『十分な睡眠時間』『バランスの良い食事』『適度な運動』『ストレスをためない工夫』などで症状を和らげることができます。自分の体調をコントロールしながら健康に過ごせるようにしましょう。

## 『緊張』しすぎず自分の力を発揮しよう

受験や試合で緊張しすぎると、今まで積み重ねてきた力が発揮できない可能性があります。深呼吸をして、全身に酸素を取り入れ、適度にリラックスしましょう！

**浅く呼吸する**

**イライラ・緊張するとどうなる？**

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にくっつき力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

**深く呼吸する**

**深呼吸するとどうなる？**

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

## 『こころの救急箱』 もう一度確認して、一度試してみてください。いざというときに役立つかも！

12月から『こころの救急箱』を発行しています（現在NO.8まで発行）。ストレスの多い現代社会で、ストレスを感じてもうまく乗り越える方法をお伝えしています。けがをしたら救急箱からばんそうこうや湿布を出して手当をするように、心が疲れた時は「こころの救急箱」に入っている方法を試してみてください。