

# Health 2月



平成30年2月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

2月は陰暦で「如月<sup>きさらぎ</sup>」といいます。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから（衣更着）」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し、冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。



## 広島県にインフルエンザ警報発令中

広島県にインフルエンザ警報が出ています。美高でも1月はインフルエンザでの欠席が増えました。当初はA型の発症が多かったのですが、今年に入ってからはB型が増えています。市内でもA型とB型が混合して流行しているようです。これからもインフルエンザ予防5大原則でインフルエンザを予防しましょう。

### インフルエンザ予防5大原則

- ①健康管理
- ②加湿
- ③石鹸での正しい手洗い
- ④人ごみへの外出を控える
- ⑤咳エチケット

\*咳やくしゃみが出る人は正しい方法でマスクを着用しましょう。



## アレルギーを知ろう ~2月20日・アレルギーの日~

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、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友だち、きょうだいにアレルギーがある（あった）という人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」…これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



## ストレスって何だろう



まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？私たちの身体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事によって身体がだるい・重いと感じたり、頭痛や腹痛が起こることもあるのです。

### 「ストレス」とは？

私たちの心は、様々な刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物に当たる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。



### ストレスをためないためには？（例） \*他にも様々な方法があります！調べてみてね。

#### ☆好きなこと、楽しいことをする

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる



#### ☆身体を休める

睡眠を多くとる



風呂にゆっくり入る



#### ☆近くにいる人に話す・相談する



友だち



家の人



先生など

誰かに話をすると気分が楽になる事もあるよ。友だち、家の人、先生、スクールカウンセラーなど、あなたが話しやすい人に話してみてもいいよ！

### ストレス=悪い事？

一方、褒められたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」なんです。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくとも言われています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえないということですね。バランスが大事ということです！



私たちは毎日様々なストレスを抱えながら生活しています。そのストレスに押しつぶされないように、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう！