

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.11 保健室

2025・2・19



2月は如月。この言葉の由来はいくつかあるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」からという説がいちばん有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵。

立春を迎えて暦の上では春ですが、まだしばらくは寒さが続きます。その日の気候に合わせて下着・上着を上手に重ねて調節しましょう。

また、寒さで体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。「朝食を食べる」「からだを動かす」「湯船につかる」など進んで体温を上げるように心がけましょう。

インフルエンザやコロナ、ウイルス性胃腸炎などの感染性の病気もまだ散見されます。日々の体調管理も忘れないで！！



口腔アレルギー症候群と花粉



果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。

口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。これは、花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

右は花粉症の原因植物とそれらによってアレルギーを起こす可能性がある食物の表です。

アレルギー症状は、急に症状が出ることもあります。心当たりのある人も、そうでない人も、花粉症と果物や野菜などの食物とに関連性があることを知っておきましょう。



花粉の種類	症状出現に関連する食物	
スギ花粉	野菜	トマト
カバの木花粉	果物	リンゴ、キウイ、モモ、メロン、スイカ、サクランボ、洋ナシ、スモモ、アンズ、イチゴ、ウメ、びわ、
	野菜	セロリ、ニンジン、フェネル(ういきょう)、クミン、コリアンダー、ジャガイモ、トマト、キュウリ、ズッキーニ
	ナッツ	クルミ、ピーナッツ、アーモンド、ココナッツ、ヘーゼルナッツ、ウォールナッツ、ヒマワリ
イネ花粉	果物	メロン、スイカ、オレンジ
ブタクサ花粉	野菜	トマト、ジャガイモ
	果物	バナナ、スイカ、メロン
	野菜	ズッキーニ、キュウリ
ヨモギ花粉	果物	リンゴ、スイカ、メロン
	植物	セロリ、ニンジン、フェネル(ういきょう)、クミン、コリアンダー

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



ときには、自分で自分をねぎらってあげよう！！

自分をほめよう



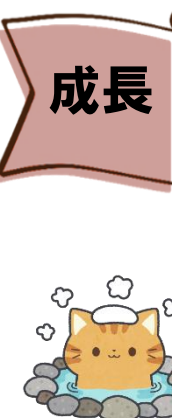
感情を表に出すと心もスッキリ(時と場所の配慮は必要かも)



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになります。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

成長



疲れた時はちょっとひと休み！

誰かに話してみると、スッキリしたり、気持ちが整理できたりすることもありますよ。



ちょっと頑張れば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。適度なストレスは人生のスパイスです。

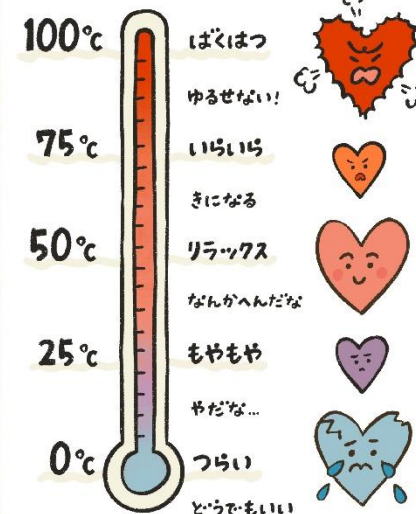


あなたの今の心の温度は、

どのくらい？

おんどけい

こころの温度計





「なんとなく、やれそう」でいい ♥

私たちが感じることは、すべて自分自身がつくり出しています。

勇気がなければ、勇気をつくればいい。自信がないなら、自信を持てばいいのです。

アメリカの思想家の言葉に、「根拠のない自信こそが絶対的な自信である」というものがあります。

社会的地位や能力などを根拠とする自信は、その「根拠」を失ったら、揺らいでしまうかもしれません。

でも、根拠のない自信は、そのままの自分でも揺らぎません。

ありのままの自分に自信が持てているとき、その自信はとても強い力になります。

自分の心に「なんとなく、できそう」「やれる気がする」「面白いことになりそう」という考えが浮かんだら、根拠がなくても大事にしてみてください。

自分をまず信じることは、決して簡単ではありません。

それでも信じることで自信が生まれ、行動が変わっていきますよ。

「アイシナモロールと“一緒にご自愛”」

中島 輝

扶桑社