



ほけんだより

令和5年2月
茨木市立北中学校 保健室

寒い日が続いています。体を冷やさないように工夫し、元気な人はしっかり体を動かして、寒さに負けないからだ作りを心掛けましょう。また、受験生の皆さんは、これからは体調管理が第一です！無理はせず、しっかり寝て、受験に備えていきましょう！

自分の心(気持ち)との向き合い方

今回のほけんだよりでは、少し心のお話を。生きていくと、思い通りにならないことや、悲しいこと、予想外のトラブルなど、ストレスやモヤモヤと出会うことは必ずあります。特に、3年生は今、受験の真っ只中で、普段よりもストレスがたまりやすくなっているのではないのでしょうか。そんな心と向き合うには、モヤモヤや、イライラ、ストレスに感じている感情を、一度外に出してみることが大切です。具体的には…↓↓↓

書く

何を書いて良いかわからない時は、「何を書けば良いかわからないけど…」と素直な気持ちを優先。キレイに書かなくても良いんです。メールやメモでもOK。



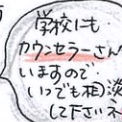
発声する、体を動かす

「もー!!」と、言葉にならなくても良いので、思い切り発声してみよう。また、クッションを叩いたり、グッと手や足に力を入れたりすると、言葉にならない感情を発散できますよ。



聞いてもらう

話すことは、自分のモヤモヤを「離す」ことにもなります。あなたの周りには必ず味方になってくれる人がいるはず。自分の気持ち、話してみてくださいね。



映画や音楽

同じ気持ちを表現してくれるようなストーリーを。自己表現の代用になります。涙が出る時は思う存分泣くことで、気持ちが浄化されます。



さあ、内面の気持ちを外に出した後は、気持ちを切り替えましょう!
具体的には、大きく伸びをして姿勢をよくする、ストレッチをする、上を向く、「大丈夫!」「頑張ろう!」と言う、鏡の前で口角を上げて(口をVの形に)笑顔の形を作っちゃおう…!

そんな無理に笑っても…。と思うかもしれませんが、「ストレスで腹痛が起こる」ということがないように、心と体はつながっています。体を動かし、口角を上げ、「大丈夫!」と声に出し、体をプラスに動かすことで、自然と明るい気持ちが出てきますよ。



そもそも、イライラやモヤモヤと出会わないことはないし、へこまない人生なんて、そうありません。前を向けない自分も、認めてあげてくださいね。「心が強い」というのは、そんな時に、立ち直れる人、現状や自分と向き合える人なのかなと思います。

保健室に

置いてある本など、興味のある人はぜひ読みに来てくださいね

ぜひ皆さんも、自分の心(気持ち)と向き合い、認めてあげて、上手にストレスと付き合っていくくださいね(^^)

参考:「しんどい心にさようなら-生きやすくなる5つの考え方-」きい著

花粉症

さあ、今年も多くの人花粉症に悩まされる時期がやってまいりました。「え、もう? 花粉症は春でしょ?」と思う人もいるかもしれませんね。では、「花粉」って、いつからいつまで飛んでいるか、知っていますか??

《花粉カレンダー》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
ハンノキ												
シラカバ												
イネ												
ブタクサ												
ヨモギ												

実は、色んな種類の花粉が1年中飛んでいるのです。同じ春に飛ぶ花粉でも、少し時期がずれていますね。そして、一番花粉症で悩む人が多い「スギ花粉」が飛び始めるのは、まさに今、2月初旬~中旬なのです。皮フや粘膜は、荒れてしまうと正常な状態に戻るまで時間がかかります。ですので、毎年同じ時期に症状が出る人は、症状が出る「前」に、早めに耳鼻科を受診し予防しておくことで、症状がかなり少なく過ごせますよ。

《予防・対策》

- *外出時は帽子・メガネ・マスクを身に付け、コートはツルツルした素材がGood!
- *帰宅後は、衣服やペットについた花粉を玄関の外ではらって、家に花粉を持ち込まない!
- 脱いだコートは玄関にかけておけるとよりGood!
- *帰宅後、洗顔や手洗いうがい花粉を洗い流す!



《花粉が多く飛ぶ日》

- *晴れていて最高気温が高い
- *湿度が低い
- *前日が雨
- *風が吹いている



天気予報でも、花粉情報が流れるので、情報入手しましょう!

花粉症とは、花粉を体内に取り込むことにより、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などのアレルギー症状が出る病気で、年々、患者数は増えているそうです。家庭では、花粉症ではない人も、家の中に花粉を持ち込まないよう配慮し、皆が快適に過ごせるように協力しましょう!

インフルエンザ、流行しています!!

コロナ禍で全く流行していなかったインフルエンザでしたが、予想通り、今年は流行しています。市内小中学校でも流行しているようで、また、本校でも学級閉鎖を実施しました。人混みは出来るだけ避けて、体調管理をし、少しでも体調が悪いと感じたら早めに休養・受診されるようお願いいたします。



今日の中川家♪

今日は、つい最近の、兄（5歳）との話。

私が、美容院へ行って、
ちょっぴり髪の毛がサラサラになり、
「見てみて〜♪」と浮かれていた時のこと。

兄も、私の髪の毛を触りに来てくれました♪



私の髪の毛を触りながら、
「わあ〜フワフワや〜！」
と、ほめてくれていたのですが…。

「ママの髪の毛・・・
“ホコリ”よりも、フワフワやな〜♡」

・・・。
えーと、それは、
喜んで良いのか？笑

本人は、いたって真面目に
“フワフワ感”を表現しているので、
そう考えたら、
めっちゃフワフワやん！

ありがとう、息子よ。

と、ということで、今日は**髪の毛**について書いてみます。

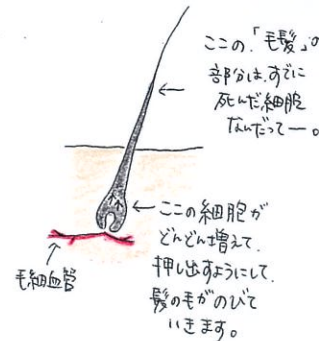
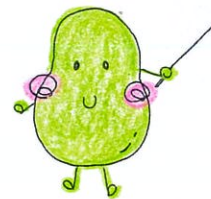
髪の毛が伸びる早さや質

髪の毛が伸びる早さって、人によって違うと思いますか？答えは、基本的に、伸びる早さはほぼ変わらないそうです。

でも、実際の「髪の毛全体の長さ」が伸びる早さには違いがあります。

その理由は…？

➡ そもそも、髪の毛はどこから伸びていくか知っていますか？実は、毛の先からではなく、根本（毛根）が頭皮から栄養を受け取り、伸びていくのです。なので、頭皮の状態が良くないと、髪が弱くなり、毛先の切れ毛が多くなったり、早く抜け落ちたり、毛の根本は伸び続けていても、長くなるには時間がかかるのです。反対に、頭皮の状態が良いと、髪が正常に、強く健康的に育っていくので、早く抜けたり、切れたりせずに、グングン伸びていくのだそう。髪が伸びる早さと、髪の毛の質って関係してるんですね〜



なので、「**はやく髪を伸ばしたい！**」っていう人は、頭皮の状態を整えることで、髪の毛を強く、すこやかに成長させることができます。では、頭皮の状態を良くするポイントとは？！

血行 … 髪の毛は、頭皮の血管から栄養が送られ成長します。なので、血行が良いと、髪の毛に栄養が行き届き、正常に育っていきます。

食事 … 髪の毛の成長には、毛の成分である“タンパク質”、タンパク質を髪の毛に変える“亜鉛”、栄養の吸収を助ける“ビタミン”が不可欠。髪の毛のためにもバランスの良い食事は大切です。

睡眠 … 睡眠中に多く分泌される“成長ホルモン”は、髪の毛の成長にも関係します。

ストレス … ストレスを感じると、血圧が上がり、血管は細くなります。その結果、頭皮の毛細血管から栄養を得られにくくなり、髪の毛の成長に影響します。

洗髪 … 頭皮を清潔にすることは大切ですが、汚れを落とそうとガシガシ洗っていませんか？また、熱いお湯で洗うと、頭皮の乾燥の原因に。頭皮をマッサージするようにやさしく、そして38℃くらいのぬるま湯で洗い流すのがベストです。