

# ほけんだよい3月

令和6年3月1日  
保健室NO.11  
石川中学校

3月～4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期です。進学や進級で、親しい友だちや先生と別れて寂しくなったり、新しい環境で「頑張れるかな」と不安になったりすると思います。

そのような時は、これまで過ごしてきた日々を思い出してください。日々の思い出は、決して心から消えないですし、幸せは時間と共に積み重なっていきます。希望や不安、戸惑いなど、すべてを今の自分自身だと素直に受け止めれば、心が落ち着きます。皆で素敵な春を迎えられるように、石川中学校での毎日を充実して過ごしていきましょう。



3月の保健目標  
1年間の健康生活の反省をしよう



## 花粉症の季節到来！ 自分でできる花粉症対策

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンとなりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを可能な限り徹底したいところです。

### マスク

鼻や口（喉）から体内に入る花粉をガードします。顔との間に隙間があかないようにつけ、特に屋外ではなるべく外さないようにしましょう。

### 帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子をかぶりましょう。髪が長い場合はまとめておきましょう。

### めがねとゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、めがねと交互に使うなどの方法も検討してください。

### コートなどの上着

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめです。

### その他 規則正しい生活とバランスのよい食事が大切です。

- 掃除をまめにする。
- 花粉が多く飛んでいるときは、窓や戸を閉め外出をできるだけひかえる。
- 外出から帰ったら、衣類や髪の花粉をはらって、洗眼・うがいをし、鼻をかむ。



## 春に多い自律神経失調症って？

冬から春に変わるこの季節は、だるい・疲れやすい・食欲がない等々の体調不良を引き起こす「自律神経失調症」になりやすい季節です。「自律神経失調症」とは、不規則な生活習慣、精神的・身体的ストレス、ホルモンの影響などから自律神経のバランスを崩し、全身や精神的な不調を引き起こすことをいいます。

### 症状

身体が疲れやすい・倦怠感が抜けきらない・動悸・息切れ・首痛・肩こり・腰痛  
頭痛・睡眠不足・精神的落ち込み  
食欲がない・吐き気・めまいなど

\*\* 自律神経失調症かどうかの診断基準は、非常に難しいとされています。 \*\*

### 自律神経失調症にならないためには・・・

#### ① リズムある生活を送る。

自律神経が乱れやすいこの季節は、体内時計を正確に動かせるように、できる限り毎日同じ時間に起床・就寝することを心がけましょう。自律神経の働きを良くするには、リズムある生活を送ることが一番の近道です。

#### ② ウォーキングをする。

走ると呼吸が速くなるので交感神経が働き、逆に疲れ過ぎてしまう可能性もあります。その点、ウォーキングは、呼吸をしながらペースを乱すことなくリズムカルに歩くことができるので、副交感神経に働きかけ、リラックスを促してくれます。

#### ③ ネガティブ感情は溜めこまない。（コロナによるストレスも・・・）

ネガティブな感情を意識したら、気分転換を図りストレスを解消しましょう。自分の好きなことに没頭する時間を作り、日記を書いたり頭の中や気持ちを整理したりすることもお勧めです。



## 保健体育賞受賞 おめでとうございます！

第39回水戸市学校保健大会が、「生涯を通じて、心豊かにたくましく、生きる力を育む健康教育の推進」というテーマで、4年ぶりに水戸市民会館で行われました。今大会では、石渡産婦人科病院院長より、「“がん”にならないために！HPVワクチン接種を！」という特別講演もありました。

石川中学校からは、3年生の須賀要輝さん、海老澤天夏さんが「保健体育賞」を受賞することになり、表彰されました。この賞は、定期健康診断やスポーツテストの結果、欠席状況など心身共に、健康な生徒に贈られるものです。おめでとうございます。

\*\*保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。1年間読んでいただき、ありがとうございました。\*\*\*