

# ほけんだより 2月

2月3日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まりますが、まだまだ寒さを感じますね。高屋中学校では、冬休みが明けてインフルエンザに感染する人は減ってきていますが、全国的には流行は続いています。今のクラスで過ごすことができるのもあと1か月です。残り少ない時間を楽しく過ごすためにも、体調には十分気を付けましょう。

## 2月の保健目標 心の健康を考えよう

### ストレスと上手く付き合おう！

ストレスは誰にでもあるもので、冬の寒さや人混みなどもストレスの原因(ストレッサー)になります。中学生のみなさんも、学校生活を送る中で、勉強や部活動、受験や将来への不安、人間関係などストレスを感じる場面があるのではないのでしょうか？適度なストレスであれば、人はそれをはね返し「やる気」や「成長のチャンス」に変えていくことができます。しかし、心や身体が疲れていたり、あまりにも強いストレスであると上手くはね返すことができません。そのまま放っておくと、心や身体、行動などに影響が出てくるため、ストレスと上手くつきあってあげることが大切です。

自分に合ったストレス  
解消法を知っておこう！



誰かに相談する



深呼吸をする



体を動かす



友達と話す



ゆっくり湯船につかる



好きなことをする



気持ちを紙に書く

NO.11 高屋中学校保健室  
令和7年 2月3日



ゆとりをもって



### 自分の気持ち 言えていますか？

考えてみよう！

友だちが毎日のように宿題を見せてと言ってきます。  
あなたならどうしますか？

ふざけるな！宿題を  
見せるなんて絶対に  
嫌だ！自分でやれ！

〈攻撃型〉

相手のことを考えず、自分  
が言いたいことを言う

いいけど・・・(見せた  
くないな、僕だって頑  
張ってやったのに)

〈非主張型〉

相手のことを気にして言  
いたいことが言えない

ごめんね。間違ってもいいから  
自分でやるのが大切だと思う  
な。見せることはできないけど  
難しい所は一緒に考えよう！

〈アサーション型〉

相手のことを考えながら自分  
の気持ちを上手に伝える



伝わらないよ。

### アサーション型の話し方のポイント！

- ①一言目は相手を思いやる言葉を伝える(ありがとう、ごめんねなど)
- ②「私」を主語(アイメッセージ)にして事情を話す  
うるさい→もう少し静かにしてくれると(私は)うれしいな
- ③代わりの案を出す



相手の言動で、不快感を抱いたとき、強い口調で一方向的に伝えると、聞き入れてもらえなかったり相手を嫌な気持ちにさせたりします。一方で、伝えずに黙っていると、相手は気付かず、自分は不満がつのもやもやするばかりです。さほど気にならないことであれば、伝えないことも一つの方法ですが、自分にとってストレスになっていると感じた時はアサーション型で気持ちを伝えてみましょう。

## 花粉症シーズンがやってきました

2月ごろから、スギやヒノキの花粉が飛散します。花粉症は、連続するくしゃみや目のかゆみ、鼻水・鼻づまりなどの症状がみられ、毎年つらい思いをしている人も多いのではないのでしょうか？今年は例年と比べて飛散量が多くなることが予想されます。症状がひどくならないためにも、普段から以下のことに気をつけてみましょう。



合言葉は「つけない」「落とす」

## 2月17日～23日はアレルギー週間

花粉症はアレルギーの1つですが、その他にも食べ物や動物、ほこりやダニ、金属など様々なものが原因となってアレルギーが起こります。アレルギーに関するクイズを出すので、考えてみてください！

- (1) アレルギーは、好き嫌いやわがままではないので、無理に食べさせてはいけません。○か×か？
- (2) 花粉症の人がアレルギーを起こしやすい食べ物はどれでしょう？

①卵 ②魚介類 ③果物 ④牛乳

- (3) 日本では何人に1人がアレルギー疾患を持っているでしょう？

①12人 ②8人 ③5人 ④3人



覚えよう！ やってみよう！

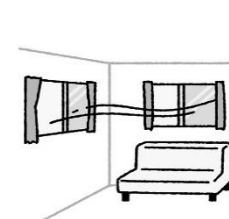
## 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いうる。



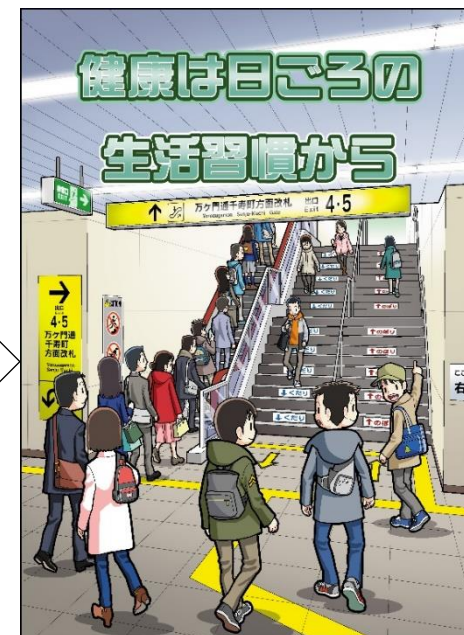
部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

まちがいさがし

7つの間違いを見つけよう！



①(1) ②(2) ③(3) ④(4)