

ほけんだより

2月の保健目標『心身の健康のために自己の生活を見直そう』

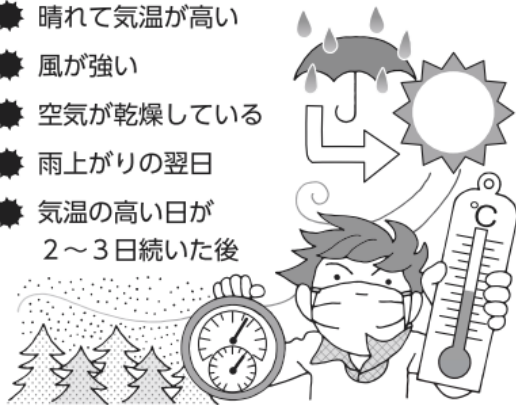
令和7年2月28日
新潟市立白根北中学校
No.12 保健室

花粉症の季節です！ ～特徴を知って対処しましょう～

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。

心と体の健康について知ろう

みなさんは緊張すると心臓のドキドキが止まらなかったり、不安なことがあるとお腹が痛くなったりすることがありませんか？

このような体の反応に関係しているのが『自律神経』です。この『自律神経』のバランスが崩れる大きな原因の一つにストレスがあります。ストレスには悩みや不安などの精神的なストレスや忙しさからくる肉体的ストレス、気温や気圧の変化からくる外的ストレスなどがあります。

その中でも緊張や不安などの感情は体にとってストレスになり、気持ちがリラックスしにくくなります。このように心と体はお互いに影響し合っているだけでなく、最近ではメディアの使い過ぎも心の健康に影響を与えることもわかってきました。

そこで保健委員会では、心と体の健康について全校生徒に知ってもらいたいと思い、1年生には『ストレスへの対処』、2年生には『レジリエンス ～落ち込みから回復する力～』、3年生には『メディアと心の健康についての関係性』についてのスライドを作成し、各学年朝会で発表しました。

ストレスと上手に付き合う ストレスマネジメント

- ・ 気持ちを切り替えて、状況が好転するまで待つ
- ・ 辛い状況になっても、誰かを恨まない
- ・ 人や物、自分に当たらない
- ・ 誰かに相談してみる
- ・ 実現可能な小さな目標を立てる
- ・ できそうなことをやってみる



メディアの使い過ぎによる心の影響

感情のコントロールができない
攻撃的になる
相手の表情を読み取れない
現実社会とネット社会の感覚の違い
人間不信になる
心の病気になる



自分も相手も好きになれる



怒り

との上手なつき合い方

こんなこと、
ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒

りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相

手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、「メッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやす
くなります。お互いの気
持ちは理解できれば、前
よりも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聴いても
らえれば、安心して前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。



まだ受診していない人の数 (2/26 現在)

| 学年 | 歯科 |
|----|-----------|
| 1年 | 45人/80人 |
| 2年 | 48人/79人 |
| 3年 | 30人/65人 |
| 合計 | 123人/224人 |

歯の受診状況



歯科健康診断の後、「治療のお知らせ」を配付しましたが、各学年でま
だ受診をしていない人がいます (左の表)。歯科健診は、受けて終わりに
するのではなく「治療のお知らせ」をもらったら、時間を作って歯科医院
を受診するようにしましょう。新年度に入ると各種健康診断が始まりま
す (高校でもあります!)。新学期が始まるまでの間に受診をしておきま
しょう。