



令和 8 年 2 月 6 日

宮崎大学教育学部附属中学校
保健室 発行

立春が過ぎ、少しずつ春に近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。
本校では、2月に入り、インフルエンザB型の罹患者が増えてきています。宮崎県
感染症発生動向調査によると、県内では「感染性胃腸炎」も流行しているようです。
3年生はこれから県立一般入試を控えていますので、ベストコンディションで試験
に臨めるように、睡眠や食事、休息など心がけて過ごしてくださいね。



みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人も
いれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人
もいると思います。でも、今花粉症ではない人
も、人ごとではないかも。どの人にも知ってお
いてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうと
する「アレルギー」の一種です。



花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。
風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人
(花粉にIgE抗体をあまり作らない)

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // **入れない・つけない・落とす**

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



【2・3月スクールカウンセラー来校日】

坂邊先生 ♡ 2月(18・25日)、3月(2・9・11・16日) 徳田先生 ♡ 2月(10・24日)、3月(10日)

カウンセラーの先生に相談したいことがある人は、学級担任の先生や保健室にお知らせください。

悩みは、一人で抱え込まず、自分が信頼できる相手に早めに相談してくださいね。

