

ほけんだよ！ ②

徳島県立城東高等学校
令和7年2月発行

2月になりました。ついこの間「今年もよろしく」と挨拶をしたような気がするのですが…。1月、2月は、あっという間に過ぎていきます。でも季節はゆっくり進んでいます。今年は2月2日が節分でした。節分の翌日は「立春」、季節の分かれ目とも言われています。この日を境に春が始まるようですが、まだまだ寒い！空気は冷たいですが、どこかで小さな春が始まっているかもしれませんよ。あ、花粉が飛んできた！…そろそろ対策が必要ですね。



花粉予防のメガネもあるようです



花粉予報もチェック！



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよ。その苦痛を和らげるコツがあります。

1 着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



2 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

3 カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

〜〜 ちょこっとコラム 〜〜

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあります。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズットすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が残ってしまうのでやさしくかんでください。

◎自今だけのセルフケア、リラックス方法がありますか？

最近よく、「自今の機嫌は自今でとろう」なんて言われていますが、あなたは今ご機嫌ですか？ご機嫌でなくても、おだやかに過ごしていますか？

いつも心を持って

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする
なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする

イラストを紙に書いて破る
セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。



自今のことわかるのは、自今だけ。
自今の心の不調がわかるのも、自今だけ。
たまには、心の声を聞いてみてくださいね。

