保健だより

２月号
令和６年２月29日(木)No.10
明和県央高等学校　保健室

今年度も残りわずかになりました。１・２年生のみなさん、学年末試験の勉強はもう始めていますか？

この時期といえば【花粉症】。花粉に悩まされ始める人も多いのではないでしょうか。私もその一人です･･･。そこで今回は、花粉症対策の記事を載せました。一緒に辛い花粉症シーズンを乗り越えましょう！（症状が重い人・感染症との区別がつかない場合等は病院の受診をお勧めします。）また、冬に起きやすい静電気に対しての記事も載せましたので、ぜひ見てくださいね！

さらに、２枚目には保健室から３年生へのメッセージを掲載しました。最後まで読んでもらえたら嬉しいです！ご卒業、おめでとうございます！

バチッときた!? 静電気！

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

●空気が乾燥している（水分が少ない）　●冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

もう はじまっている?! 花ふん症

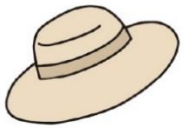
花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

卒業していく３年生へ

養護教諭Ｏ先生

３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。高校生活は楽しいことや上手くいくことばかりではなかったと思います。それぞれが自分の心と折り合いをつけながら歩んできた日々は、きっと自分自身の底力として蓄えられています。周りに流されて焦ることなく、自分のペースで１歩１歩進んでいってくださいね。

さて、これから始まる皆さんの日々は、選択の連続です。今の自分では選べない選択肢が出てきたときは、様々な角度から攻略方法を模索してみてください。正面突破するための力をつける、別の道を探す、休憩して気力を回復させる、協力してくれる人を探す‥‥‥。対処方法は人それぞれ沢山見つかるはずです。卒業後、目の前に広がる世界を自分の足で歩きながら、多くの出来事を経験していってくださいね。39 期生のこれからを応援しています！

養護教諭Ｙ先生

３年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

高校生活はどうでしたか？皆さんと一緒にいられたのは１年間だけでしたが、何事にも一生懸命な３年生が大好きになりました。

これから先、いろいろなことが皆さんを待っていると思います。もしも辛くなってしまったときは、少し目線を上げて、周りにいる人を見てくださいね。そこには、必ずあなたを大切に想っている人がいるはずです。

一人で抱え込まず、周りの人と一緒に、自分たちの道を歩いていってください。

そして、何をするにも健康であることが一番です。自分の心と体を大切に！　皆さんの幸せを、県央高校の保健室から願っています。

学校カウンセラーＴ先生

卒業おめでとう。

卒業していく３年生のことを思うと、感慨深いものがあります。

入学して間もなく、友人ができずに悩んだこと。クラスに馴染めず悩んだこと。夏休みごろからは部活動の悩みや勉強の悩みなど、様々な悩みと向き合ってきましたね。

悩みを持つことは悪いことではありません。少しでも良くなりたいと思うから悩むのです。どうでもいいや、と思っていれば悩まないで済むのです。

思春期から青年期に移行する時期に、身体だけではなく、心も大きく成長します。まだまだ悩むこともあると思いますが、その悩みから目を背けずに、自分なりの答えを出しながら前進していってほしいと思います。

最後に、進学していく人、就職していく人、進む道は違っても、忘れないで欲しいことは、「自分で決めたことには責任を持つ」ということです。「自己決定」と「自己責任」という言葉を覚えておいて下さい。それには、「自己肯定感」ということが基礎にないと難しいと思います。自己否定せず、自信をもって前進していって欲しいと思います。

活躍を祈っています。