

ほけんたより2月

令和5年2月17日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた表現があり、冬は「山眠る」、その先の春は「山笑う」です。ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

皆さんもあと1か月と少して次の学年に、3年生は社会人になります。やり残していること、借りたままになっているもの、謝っていないことはありますか。笑って新年度を迎えられるよう、今のうちにスッキリしておきましょう。



花粉症の症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

花粉症対策

- マスク・帽子・メガネをつける
- 玄関で花粉を払い落とす
- 手洗い・うがいをする
- 顔を洗う
- 花粉情報をチェックする
- 自分に合った薬を利用する

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



3年生の皆さんへ

家庭学習期間中は、就職や進学に向けての準備期間です。むし歯の治療がまだの人・途中の人は、計画的に治療を進めましょう。治療完了後は、受診報告書を学校に提出してください。

大切なのは 相手を思いやる気持ち

「ありがとう」や「ごめんなさい」、普段言えていますか。
素直に謝ることができると、自分も周りもモヤモヤが減って、
気持ちが軽くなります。また、感謝されるのは、いくつになっても
嬉しいものです。“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてく
ださい。

自分も相手も大切にす I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

睡眠習慣に関する知識理解調査(〇×クイズ)

9月と2月に、睡眠習慣に関するアンケートと知識理解調査(〇×クイズ)を実施しました。全問正解で
きましたか。正答率が低かったものについて、解説します。

(〇 or ×) 大きないびきをかき人は、病気の可能性がある。

【正解】〇です。

【解説】

睡眠時無呼吸症候群の主な症状として、大きないびきがあります。中学生や高校生でも、扁桃腺が大
きい場合や肥満の場合に起こります。大きないびきをかきと言われたことがある人は、耳鼻咽喉科や
睡眠専門の医療機関で相談してみましよう。日中の強い眠気や集中力の低下の原因となっている場合
があります。