

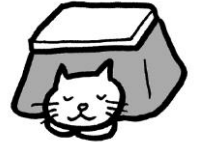
ほけんだよりが

2022年2月1日（火）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

2月の保健目標 心の健康を考えよう



こころの栄養剤 “MP”をためよう



新型コロナウイルス感染症の変異株、オミクロン株が猛威を振っています。それにともない、埼玉県では、再び、まん延防止等重点措置（通称：まん防）が適用になりました。そのため、たくさん対策し、予防も意識して行ってきたにもかかわらず、楽しみにしていたイベントが中止になったり、どこかで感染してしまうかもという恐怖心を抱いたり、こころにストレスを感じることも多くなるかもしれません。コロナのことだけではなく、不安やイライラした気持ちは、誰にでも起こることです。そんな今、疲れたこころに少し栄養を与えてあげられる方法を紹介します。

こころの栄養剤 “MP” とは？

『M (Mastery) : できたこと』 『P (Pleasure) : うれしかったこと』



～日常のささいな幸せに目を向けて、M や P を見つけてみましょう。～



例えば・・・

- ♡給食のデザートがおいしかった
- ♡富士山がきれいに見えた
- ♡あいさつが大きな声でできた
- ♡家族とたくさん話をした

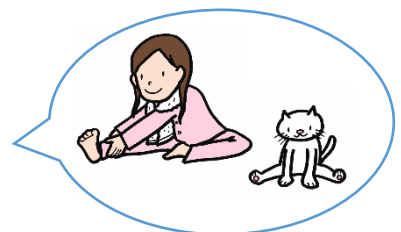
などなど

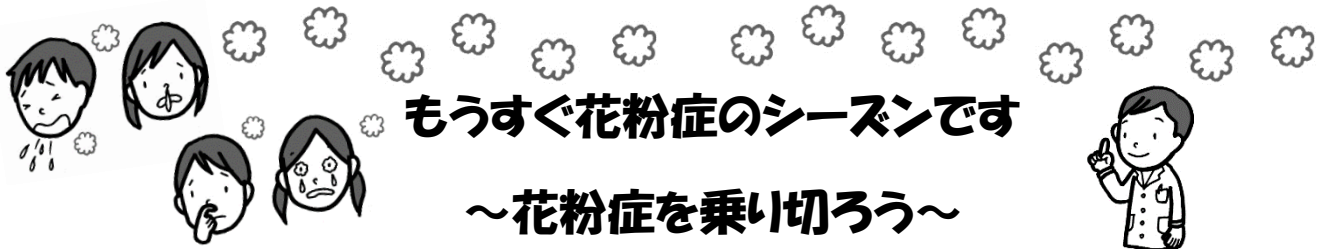
どんな小さな
ことでも OK!

人は嫌なことがあると、そのことばかりについて考えがとらわれてしまい、いいこと（M：できたこと、P：うれしかったこと）に気づきにくくなってしまいます。だからこそ、意図的にいいことに目を向けることが重要です。

また、MP は“こころの栄養剤”であり、MP をためるほど、こころも元気になります。感染症予防のために毎日取り組んでいる手洗いと同じで、習慣化することが大切です。どこかに記録していくと、習慣化しやすくなります。ぜひ、ためしてみてください。

2月5日	
2月6日	
2月7日	





もうすぐ花粉症のシーズンです

～花粉症を乗り切ろう～

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つで、毎年、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約 50 種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。花粉症のメカニズムを知り、適切に対処することで、苦しい時期をなるべくおだやかに乗り切る工夫をしましょう！

花粉症発症のメカニズム



- ① 私たちの体では、花粉が体の内に侵入してくる(①) と、その花粉（異物）に反応するIgE抗体というものが作られます(②) (IgE抗体は、肥満細胞の表面にくっつきます)。
- ② 再び花粉が侵入してきて(③)、IgE抗体に結合すると(④)、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌されます(⑤)。
- ③ その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが現れます(⑥)。つまり、異物を体の外に追い出したり、体内に入りにくくしたりするために、生体防御反応が起きているのです。

花粉症対策は早めがおすすめ！

花粉が飛びはじめる少し前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを「初期療法」といいます。初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があると言われています。スギ花粉の場合、1月下旬頃から飛び始めます。自分が住む地域の飛散時期を天気予報の花粉情報等でチェックして、早めに医師に相談しましょう。

日常生活の工夫

花粉の時期をできるだけおだやかに乗り切るために、毎日の暮らしの中で、次のことに気をつけましょう。

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多い時の外出を控える。
- 外出時にマスク、メガネを使う。
- 花粉が付着しやすいので、表面がけばだつた毛織物などのコートの使用は避ける。
- 帰宅時、玄関で衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- 窓際をよく掃除する。



なぜと花粉症の違い

花粉症は、なぜの症状とよく似ています。そのため、なぜだと勘違いして治療が遅れ、悪化することがあります。「おかしいな」と思ったら、早めに受診しましょう。

	花粉症	なぜ
くしゃみ	立て続けに何回も出る。	あまり立て続けには出ない。
鼻水	透明でさらさらしている。	初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。	比較的症状は軽い。

