

# すこやか 2月

令和6年2月16日  
三鷹中央学園  
三鷹市立第四中学校  
(保健室：吉野)



## 花粉症の季節がやってきました

日本気象協会の2024年春の花粉飛散予測(第3報)によると

- 東京都は2月9日にスギ花粉の飛散開始が確認された
- 東京都は2月下旬がスギ花粉の飛散ピークの見込み
- ピーク期間は10日から1か月ほど続く見込み
- 東京都の花粉飛散傾向は、例年並み
- 一方、北海道でシラカバ花粉が例年比200%以上で非常に多い見込みで、地域により、飛散量に違いがある
- ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月上旬の所が多い

春一番が吹くような、風が強く急に暖くなる日があると花粉の飛散量が一気に増えて、ピークの時期が早まることも考えられます。ピークを迎える前から、万全な花粉対策を心がけるとよいでしょう。



ツルツルした素材の服を着る



花粉を落とす



マスク・帽子・メガネをつける



うがい  
手洗いをする



顔を洗う

## おぼえておこう

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ←  
何度か繰り返す



## 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめ  
の飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



# 授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。

胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

## 自分も相手も大切にする 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。

◆2年生のアンガーマネジメント教室でIメッセージ、YOUメッセージについて学びます。

◆悔しい時、イライラした時こそ、言い方の違いで、自分も相手も気持ちに大きな変化が出ますね。

◆言葉の持つ力によって「炎上（激怒）」したり、「勇気」づけられたりします。

## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と自分を守る言い訳を作るのです。もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

### 受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

