



令和7年2月20日

深谷市立深谷中学校
保健室

寒い日や暖かい日を繰り返しながら、少しずつ春に向かっていく季節になりました。気温に合わせて衣服の調節や花粉症の人は花粉対策を行ってください。



花粉症の人は、「口腔アレルギー症候群」にも気をつけてください。症状があったら、すぐに食べるのをやめてうがいをしましょう。症状がすぐに解消しない時には病院を受診してください。

花粉症対策を、始めよう

花粉を払い落とす

帽子・マスク・メガネをつける

花粉の量をチェック

顔を洗う (花粉を洗い流す)

手洗いうがい

口腔アレルギー症候群と花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

- 花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！
- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
 - イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
 - シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

入試・期末テストを上手に乗り切るには...

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

<p>体を安定させる</p> <p>緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。</p>	<p>深呼吸する</p> <p>緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。</p>	<p>自分にポジティブな言葉をかける</p> <p>大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。</p>
---	--	--

呼吸が大事！ 深呼吸は腹式呼吸で！

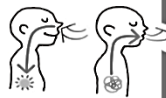
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなった経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへそ下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

スマホを使いすぎていませんか

みなさんの年齢では、脳の前の方にある『前頭葉』が特に発達します。人とのコミュニケーション能力や、社会性、理性などを司り、「人間らしい」活動を行うために重要どころです。

【前頭前野機能の低下で起こる症状】

- * やる気の低下
- * 集中力低下
- * 自己コントロールの低下 (誘惑に負けてしまう)
- * 感情のコントロールの低下 (急に怒ったり、後悔して自己嫌悪に陥ったり情緒不安定になる)

部活やクラブの活動、習い事がない時間はどんなことをして過ごしていますか。ゲームやYouTubeの時間が多くなっていませんか？ **運動をする、音読をする、コミュニケーションをとる(遊ぶ、会話する)** ことで前頭前野が活性化します。ゲームやスマホを利用しない時間を大切にしましょう。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤをのぞく