

本校では、冬の感染症とともに、かぜ症状（のどの痛み、鼻水、咳、微熱）による体調不良者が増加しています。咳エチケットやこまめな手洗い等の感染症対策はできていますか。また、朝家を出る前、自分の体調をひと通りチェックし、いつもと違うと感じたら家の人に相談できていますか。積極的に自分の健康観察を行うこと、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えること、感染を広げないためにも、ぜひ取り組んでほしいと思います。

## 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか。何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなることもあるかもしれません。

でもそれは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。あなたの頑張りを知っているのもあなた自身です。時には自分で自分を甘やかしてあげましょう。



## 大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは、身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



## さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダスト  
(ほこり、動物の毛、ダニなど)
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



## 【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする!)
- ・友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



湯船につかって体を温めると、全身の血流がよくなって自律神経が整いやすくなります。また、水圧によるリラックス効果も得ることができます。一日の終わりにゆっくり湯船につかって自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

