

ほけんだより

2月

令和7年2月3日

佐倉市立志津中学校

保健室

インフルエンザなど心配な時期ですが、志津中は今現在、感染者の数は増えていません。今後も油断せずに予防に努めましょう。

1月の出席停止者数

インフルエンザ	7名
新型コロナウイルス感染症	5名

表彰おめでとうございます

本校でお世話になっている学校薬剤師の田中茂雄先生が、佐倉市市制施行70周年記念市政功労者表彰を受けられました。おめでとうございます！



緊張を和らげて実力を出切ろう！



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

体を安定させる

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。

深呼吸する

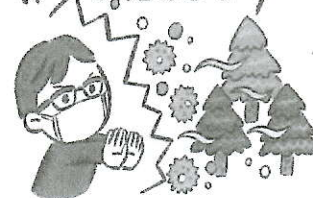
緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

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。



花粉症対策を始めよう



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

□に入るのは？

□には同じ漢字が入るよ。

心を□にする

相手のために思って意識してきびしい態度をとること。

□に金棒

ただでさえ強いのに、さらに強力なものが加わること。

ことわざ

ほけんしつから ～ スマホ、やめてみたの巻～

1 たいだいま お疲れさまです。 受験シーズン ど真中 です。	2 保健室には、 様々な報告が届き ます。 面接 超ヤバイ とありえず 受かった！ おめでとう！	3 そんな中、 受験勉強していて スマホあると面倒だ って思ったんだ わかん～
4 だからね、スマホを 1週間自分で禁止 してみたんだ すごい！！ どうだった？	5 塾とか図書館で勉強 している時、すぐ集中でき るし、SNS見ないと何だか 気持ち悪く感じるんです。 自己肯定感が上がるんです。	6 おおっ！ すばらしい！ 皆さんも ためしてみ てね