

ほけんだより 3月



狭山緑陽高校保健室
令和7年3月発行

3月に入り、だんだんと日差しが暖かく感じられるようになりました。しかし、寒い日が戻ってくることもあるので、注意してください。3月は1年の締めくくりと4月からの新しい環境に向けて準備をする時期でもあります。体調を崩さないようにしていきましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

！花粉症の辛い季節！

「花粉症が辛い」という声が聞こえ始めました。

2月19日に発表された日本気象協会の「2025年春の花粉飛散予報 第4報」によると、飛散開始は長引く寒波の影響で、例年並みか遅いようです。スギ花粉は3月上旬にピークを迎えるとのことです。また、飛散量は例年より多いとのことで、今まで花粉症の症状が出ていなかった人も今年から花粉症の症状が出てくるかもしれません。

花粉症は花粉を避けることが重要です。下記を参考にしてみてください。

- マスクを着用して、鼻や口から吸いこむ量を少なくする。
- 眼鏡やゴーグルも効果的。
- 帰宅後は服に着いた花粉をはらってから、家に入る。
- うがいと洗顔で花粉を洗い流す。
- こまめな清掃で室内の花粉をシャットアウト。
- ツルツとしたデコボコの少ない服を着用する。

もしかして花粉症!?



耳鼻科を受診しよう

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になったよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

ネコに学ぶ生き方のコツ

もっと自由に快適に生活したいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。

