

ほけんだより

2月号

令和3年2月4日

武雄中学校 保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

保護者様へ…スポーツ振興センター災害共済給付申請について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度により、医療費が給付されます。書類をお持ちでない場合がありますら、保健室までご連絡ください。

請求には時効があり、けがをした日から2年となっており、それ以降は、申請できなくなります。提出されていない書類がありましたら、保健室へ提出していただきますようお願いいたします。

特に3年生は、卒業までに手続きを完了する必要がありますので、至急提出をお願いします。（中学校でけがをして高校まで治療が続く場合は、高校でも引き続き、医療費の申請ができます。）

申請や書類についてご不明な点がございましたら、保健室までお尋ねください。

アレルギーのこと、知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われています。



アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、様々な症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

こころの応急手当

出血したところに絆創膏を貼ったり、熱がある時はゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要な時



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが
嫌いになりそうなき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

①からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。「スッキリした！」と思えるくらいが目安です。

②腹式呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。「ゆっくり鼻から大きく息を吸って、呼吸を1・2秒止めてできるだけ長くゆっくり口から吐く」を5・6回繰り返してみましょう。息を吐くときにお腹をへこませて、吸うときに膨らませるように意識すると効果的です。筋肉がゆるみ、からだもこころもリラックスさせることができます。

③気持ちを紙に書く

今の気持ちに気づいて表現することで、悩みを少し離れたところから見ることができます。今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

④笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、一人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの声はいろいろ。「これが正解」というものではありません。自分に合った手当の方法を探してみましょう。