



たんぽぽ

令和5年度 2月号
未来高等学校
保健室

旧暦で2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになる月です。

また、2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったため、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにゃくなど、柔らかいものにさして供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にしてきたことがわかる行事ですね。



3年生 卒業前に性教育講話実施

1月23日と26日の二日間でもうすぐ本校を卒業し、進学や就職を目前にしている3年生を対象に、外部講師を招いての性教育講話を行いました。テーマは、『「互いに尊重できる関係を築こう」～自分らしく生き抜くために～』で、人間関係作りのための距離感について DV、心配事や悩み事を相談することの大切さなど、貴重なお話をたくさんいただきました。



花粉症との付き合い方

花粉症は体が異物に過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



花粉症対策の基本

- 入れない・つけない・落とす

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口などです。花粉症用メガネやマスクでガードし、花粉が着きにくい綿素材や化学繊維の服を着用しましょう。また、静電気スプレーの使用で、花粉を着きにくくすることもできます。外出して帰った時には玄関先で花粉を払い落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん過敏になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできますので、花粉情報を早めに聞いて、花粉が飛び始める1～2週間前に対策を始めましょう。

飲み物で花粉症対策！？

緑茶

カテキンはアレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティ

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

コーヒーには、抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内環境を整え、免疫機能も向上し花粉症の症状も軽減します

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが来るように「福は内」と言って豆まきをしますね。追い出したい「鬼」は家の中だけでなく、心の中にもいることがあります。例えば「好き嫌い鬼」「いじわる鬼」「忘れ物鬼」「怠け者鬼」「夜更かし鬼」など。皆さんの心の中には、鬼はいませんか？この機会に自分の心の中にある「鬼」を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して福を呼び込みましょう。

