

ほけんだより2月

令和8年2月9日
香川県立高松南高等学校 保健室

3年生は高校生活最後のテストが終わり、また、1・2年生は今月末に学年末考査を控え、いよいよ今年度のゴールも見えてきました。この厳しい寒さを乗り越えれば、春の訪れまであと少し。寒さやウイルスに負けず、元気に春を迎えましょう。

花粉症が辛い季節に・・・

症状を感じたら

早めの対策が大切。洗顔・うがいをするなどの対策をしっかり。また、症状が毎年強い場合は、病院で相談を。

花粉症の発症メカニズム

「花粉＝異常」と判断すると、体はIgE抗体を作り始める。これが増えていくと、花粉に過剰反応し、花粉症に。

10代では、およそ2人に1人は花粉症というデータも。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (カバノキ科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												



たかが花粉症と思わないで



「花粉症」と「果物・野菜アレルギー」との意外な関係

特定の果物や野菜には、花粉のアレルゲンと構造がよく似ているものがあるため、花粉症患者の10人に1人は花粉と関連があるものを食べて症状が出現しています。

症状は？

食べておおよそ 15分以内に、口唇や口の中やのどに、イガイガ感、かゆみや腫れ。

まれに、鼻水や結膜炎、咳や喘息、呼吸困難、腹痛、下痢、蕁麻疹が起きる。

さらに激しい場合には、

「アナフィラキシーショック」に注意！

〈花粉と関連があるとされる果物・野菜〉

スギ・ヒノキ	トマト
イネ科	大豆、アサ、トマト、ジャガイモ、カボチャ、芋、ピーナツ
ブタクサ	アサ、大豆、アサ、キュウリ、バナナ

症状が出た時はどうしたらいいの？

食べた後に違和感があった時は、直ちに食べるのを中止し、様子を見るように。

口やのどにかゆみが出た時は、冷水でうがいまたは小さな氷を口に含んで様子を見る。

(窒息のおそれがない状態の時)

症状が悪化するようなら、すぐに病院受診を!

自分も相手も好きになれる

怒り

との上手な付き合い方



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

怒りはストレス反応のひとつで、背景には不安・悲しみ・焦りなど、別の感情が隠れていることが多いと言われています。怒りそのものを否定せず、「何が自分をそうさせているのか」を見つめ直すことが、心のセルフケアにつながります。

怒いと とられない コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に “話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



自分に余裕がないと、他人のちょっとした言動にイラっとしてケンカになったり、自分の気持ちがしんどくなったりします。

自分で自分をいたわり、心と身体を大切にしてください。



他にも・・・

換気をする、散歩、ストレッチ、目を閉じて数える等
ちょっとした気持ちの切り替えスイッチを持っておくといいですね。

コツ② 頭から “離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



保健委員よりお知らせ

1-3、1-4、1-5の保健委員で、心の健康についての掲示物を作成しました！
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！！

1年3組 保健委員

自分なりのストレス解消法を
みつけて、毎日楽しもう！！

1年4組 保健委員

友達を頼るのも大事！

1年5組 保健委員

ストレスに対処し、
心の健康を保とう！！

