



暦の上では「春」が来ましたが大寒波到来で、北校舎から見える山々は一段と白くなり積雪量の多さを感じました。12月末から流行した新型コロナウイルスやインフルエンザのピークは減少傾向にあります。しかし、登校再開後しばらくしても咳や倦怠感や微熱が続き繰り返して来室する人が多く感じます。再度受診し医師に相談する、体をしっかり休めるなど心掛けましょう。考査前で睡眠不足になりがちですが、睡眠をしっかり確保することで記憶の定着や脳の疲労が回復します。限られた時間を有効に使いベストを尽くしましょう。

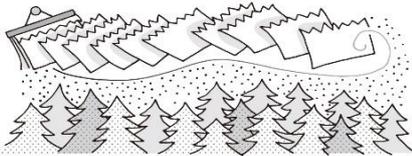
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報 危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

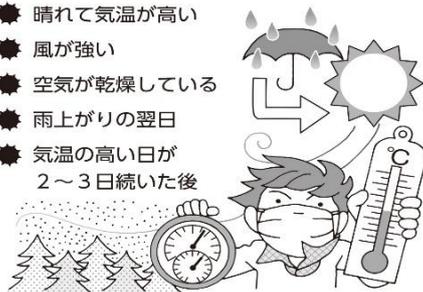
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



花粉症予報の チェックも忘れずに!

今シーズンすでに鼻がムズムズし始め花粉症の症状を感じている人も多いようです。

毎日テレビやインターネットで天気予報をチェックすると同時に「花粉飛散情報」もチェックし、服装やマスクなどで体内に入る花粉を減らしましょう。



緊張を和らげて実力を出し切ろう!



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。

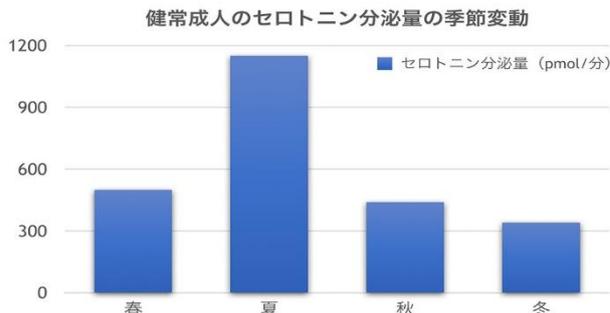


寒い季節、気持ちも何だかネガティブになっていませんか？

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、という人はいませんか。これは「季節性情動障害」とか「季節性感情障害」といわれるもので、「**冬季うつ(ウインター・ブルー)**」とも呼ばれています。これは決して気のせいではなく、体内で起こっている、れっきとした“不具合”です。

なぜ冬季うつは起こるのか？これには日照時間が大きく影響しています。図1は、季節によるセロトニン分泌量の変化を表しています。

図1 セロトニン分泌量は季節によって変わる



Lambert, et al. Lancet 2002を改訂

ウインター・ブルーを防ぐためには



自分に合った気分転換方法を探してみよう！

いつも **心** に持ってこよう

自分だけの **キブンスイッチ**

- なんだかモヤモヤする△
- なんとなく調子が出ない△
- ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思えることならなんでもOK!



こんな **ストレス解消法** もあります



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

自分をほめよう

