

ほけんだより 2月

2025.2.3
大阪府教育センター
附属高校 保健室



2月の異名は「如月」。この言葉の由来は諸説ありますが、衣を更に着ると書いて『衣更着』から、という説が有力だそうです。寒い時期に重ね着で対策したのは、昔からある知恵だったのですね👁💡

立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらく寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう👏🌟

アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！



花粉症対策を、始めよう



日本気象協会の情報によると、今年の近畿地方のスギ花粉飛び始め予想は**2月中旬**だそうです。飛散量は、なんと前シーズンと比較して440%と、**非常に多い**レベルとのこと🙄⚠️

症状がひどい人は、我慢せずに本格的な飛散が始まる前に病院を受診し、内服薬・点鼻薬・点眼薬など自分に合った薬を処方してもらうのも一案です。少しでも楽に今シーズンも乗り切りましょう👏

日常生活で出来る様々な工夫



私たちが住んでいる大阪は、「笑い」の文化が根強いですが、近年、様々な健康効果があることが話題になっています。時には、病気が治ってしまうことも？！

大阪府では、「笑い健康」を行政課題として捉えている取り組みもあるそうで、「大阪発 笑いのススメ」という冊子も出ています。ネット上で読めるので、気になる人は検索してみてくださいね🔍🌟

👉 “笑い”による健康効果には、例えばこんなものがあります😊

リラックソ効果🌸

免疫力が上がる

記憶力アップ!

お友達と仲良しに

幸福を感じる

今月が終わると、3月はお休み期間も多く、その後はいよいよ進級・クラス替え！周りの人と**笑顔**で過ごせた1年だったでしょうか？ぜひ今年度を振り返ってみてください🙏

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 👉 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- 👉 いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くいよう。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。