



## 今年の干支は「馬」

新しい年が始まりましたね。冬休みはどのように過ごしましたか？今年は午年（うまどし）です。午年は「陽気」「情熱」「前進」「飛躍」といった明るく強いエネルギーに満ちた年とされています。また、人とのつながりを大切に、積極的に行動することでチャンスが広がる年でもあります。失敗を恐れず、新たなことにどんどん挑戦してってほしいと思います。



## この季節、この症状、風邪なの？花粉症なの？

花粉は年中飛んでいます。この先、2月から春先にかけて、スギやヒノキ花粉の飛散がピークを迎えます。そしてこの時期は、まだまだ感染症も流行っています。風邪か花粉症か…見極めのポイントは？

### 花粉症

サラサラした水っぽい鼻水
連続して何度も出ることが多い
目のかゆみ、鼻づまり（両方詰まることもある）、微熱が出ることもある
花粉が飛んでいる期間 →数か月に及ぶこともある
晴れや風の強い日に症状が悪化

鼻水

くしゃみ

その他の症状

症状継続期間

天気との関係

### 風邪

サラサラした鼻水→粘性のある鼻水
出ることはあるがひどくない
発熱、鼻詰まり（あるが両方同時には詰まらない）
長くても1週間程度
天気に関係なく症状がある

発熱や症状の継続は、経過を見てみないと分からない部分なので症状があってもしばらくは様子を見るようにしましょう。

しかし、症状がひどく、日常生活に支障が出てくるようであれば耳鼻咽喉科か内科を受診すると良いでしょう。

## 夏だけじゃない!!冬も注意「脱水」

冬の脱水症状は自覚しにくく、日常の小さな不調として現れやすいのが特徴です。

こんな症状ありませんか…？

- ✓口の中がネバつく
- ✓足がつる・指先が冷える
- ✓立ちくらみ・集中力の低下

★そんな冬の脱水症には!!ポイント3つ紹介★

- ①喉が渇いていなくても計画的に水分補給
- ②日常は常温の水・お茶、運動後はスポーツドリンク
- ④加湿と換気で「湿度」を50～60%に保つ



# 「ストレス」を上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験・・・

みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。

## 「ストレス」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレス」と呼びます。ストレスは、試験や友達とのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものは、すべてストレスとなりえます。

実は、こんなものも「ストレス」です

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し など

## ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレスを受けると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉を動かすため
注意力や集中力が上がる	危険や課題にすぐ対応するため

## ストレスは敵？味方？

### 適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる など

良い結果、達成感

### 過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長に繋がります。一方で、強すぎたり長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。

だからこそうまく付き合っていくことが大切です。

## ストレスと上手に付き合うコツ

### ①考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



### ②行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

#### 動く・騒ぐことで発散する

- ・カラオケで歌う
- ・運動をして汗を流す
- ・踊る



#### 感情を表現してスッキリする

- ・思いっきり泣く
- ・感情を書き出す
- ・人に話す



#### 何かに没頭して現実を忘れる

- ・好きなものを食べる
- ・料理をする
- ・友達と遊ぶ



#### 心を落ち着けてリラックスする

- ・お風呂に入る
- ・自然に触れる
- ・好きな香りをかぐ

