

保健だより 2月



3年生は卒業に向けて、カウントダウン、1・2年生は学年末考査に向けてカウントダウンが始まりました。何かと忙しい時期ですが、学校内外でインフルエンザなどの感染症はまだ流行しています。そして、これからの時期は花粉症の症状が顕著になります。対策をしましょう。

アレルギーを知ろう ～2月20日・アレルギーの日～

2月20日は「アレルギーの日」（17日～23日はアレルギー週間）です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

最近では子どもの食物アレルギーが大きな問題として取り上げられることが多いので、聞いたことがある、また実際に自分や友だち、きょうだいにアレルギーがある（あった）という人も少なくないでしょう。他にも、みなさんがよく知っている花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってまったく違います。また、以前は平気だったものに対して、突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る・食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」…これらの症状がみられる場合はアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



じんましん

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいます。

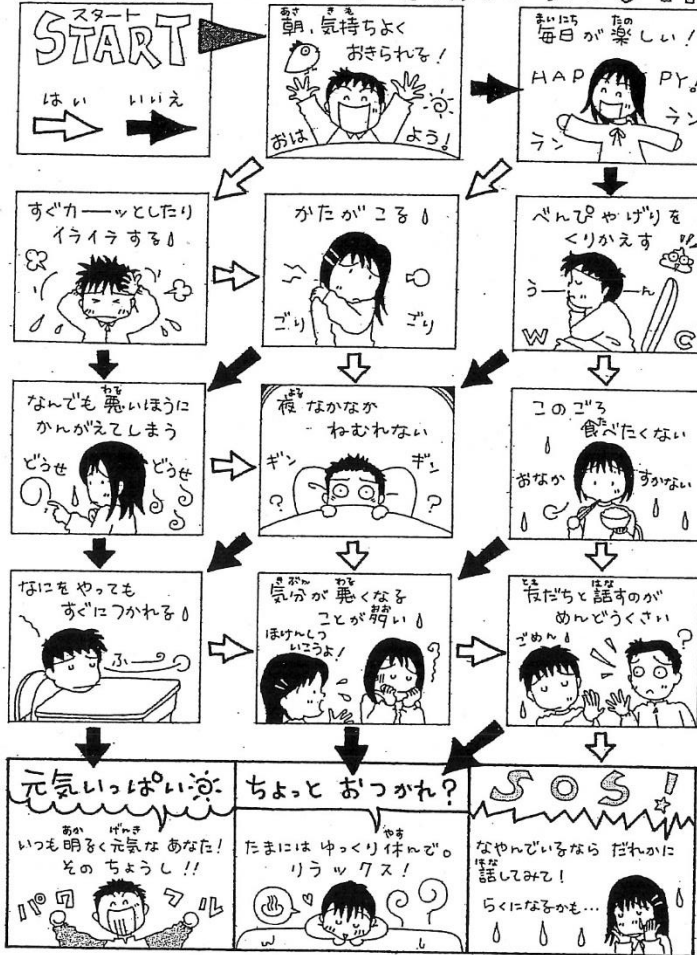
鼻水すごいけど…カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。



カゼじゃない

マスクやティッシュは自分で用意をしてくだい。

みなさんの1週間！? ストレス度チェック!!



裏面もご覧ください。

学校ではじめ先生でも、スクールカウンセラー相談係保健室でもお待ちします。

更なる悩みのために相談しましょう。

悩みが全くない人はほとんどいないと思います。他人に話しても解決しないこともあると思います。まずは自分の中にこもり、不安な気持ちをためこみ、そのことばかりが気になり、勉強、部活、趣味、友人関係が手につかなくなることもあります。



ありのままの自分を 認めませんか?

自分のことが好きかと
聞かれて、
あなたは どう答え
ますか? 15~29歳
日本の若者は他国と
比較しても自己肯定感が
低いようです。この調査の
自己肯定感とは
「自分に満足しているか」
という問いです。
半分以上の人しか「はい」と
答えていないようです。
この結果は大きな理想や

目標、夢、憧れがあり、自分がまだまだ

到達できていないという謙虚な態度の表れとも考えられます。

一方で、自分に自信がない、良いところは無い、というマイナス思考の表れとも
考えられます。南陽生の皆さんはどの様に考えますか?

思春期の皆さんは、感受性が鋭く、傷付くこと、悩むこと、不安になることも
多いと思います。それは、ごく自然なことです。

そして、不安や心配事で眠れない、食べられないとなると、悪いことはわり
考えたり、生きる意欲を失いかけてたりと一人では抱えきれない事態に
陥ります。そんなときには誰かに助けを求めてください。

そして、周りにいじわるな人がいるときには、声をかける、様子を見守る、
信頼できる大人に伝えることが大切です。

皆さんには 出来ることがあります。

あいちこころホットライン365 こころの健康に関する相談

052-951-2881 年中無休 9時から16時30分

名古屋いのちの電話 心の悩みに関する相談

052-931-4343 年中無休24時間

いじめほっとライン24 いじめに対する24時間体制の電話による相談

0570-0-78310 年中無休24時間(午後10時から午前10時は臨床心理士が対応)

児童相談所 虐待を受けている相談、虐待が疑われる通報

189 (お住まいの地域の児童相談所につながる)

ヤングテレフォン 非行、いじめ、学校、友人のことなどに関する相談

052-951-7867 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時から午後5時

教育相談「こころの電話」 教育に関する悩みや不安の相談

052-261-9671 毎日(年末年始を除く)午前10時から午後10時

名古屋市子ども・若者総合相談センター 様々な悩みを持つ概ね39歳までの若者とその保護者の方

052-961-2544 月曜~土曜日の10時から17時

HPもご覧ください。

性暴力救援センター日赤なごみ 性暴力被害に対する相談・治療・警察通報などの、医療・司法・行政にまたがる総合支援

052-835-0753 24時間

よりそいホットライン 性別や同性愛などに関わる相談

0120-279-338 24時間

電話相談 一覽です。

家族や友人など身近な人に
相談 出来ないときに、
専門家が相談に乗ってくれます。

一人で
苦しまないで。
誰かが寄り添って
くれますから。