

卒業生を送る会、1、2 年次は後期期末考査など、行事が続いた 2 月でしたね。大変お疲れ様でした。気分がさっぱりしている人も多いのではないのでしょうか？

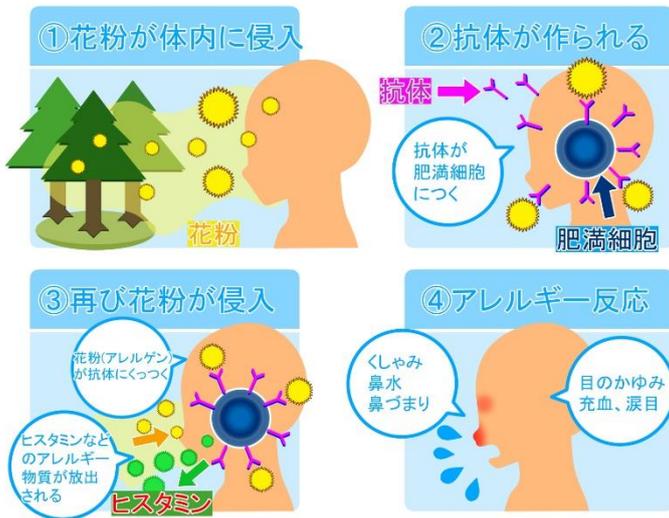
気温差の激しい日が続いており、体調を崩しやすくなっています。体調管理が大切です。睡眠、運動、食事に気をつけ、自分の身体を労りましょう。



## ～花粉症について～

### 花粉症のメカニズム

花粉症は、体が異物に対して過剰に反応し、追い出そうとする「アレルギー」の一種です。今は花粉症ではない人も、今後発症する可能性があります。



### 花粉症の3大症状



\*その他の症状\*  
せき、のどの痛み、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛など

### 花粉が多いのはこんな日



風が強い日



雨上がりの翌日



晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥している日

### ～青森県の花粉尘散量予想～

- ・2024 年は青森県全域で「やや多い飛散」と予測されています。
- ・スギ花粉のピークは 3 月中旬頃ですが、飛散前からわずかな量の花粉が飛ぶことがあるかもしれません。



# ～ストレスと上手に付き合おう～

## ストレスとは？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくる場合があります。 厚生労働省：若者のためのメンタルヘルスブック より



## ～ストレスを生む考え方のクセ～

ストレスの原因の1つに「考え方のクセ」があると言われています。自分の考え方のクセに気づき、修正することでストレスを減らすことができるかもしれません。

かんべきしゅぎ <b>完璧主義</b>	物事を極端に白か黒かに分けて考えてしまう。考え方に余裕がなく、融通がきかなくなる。
いっぱんか <b>一般化のしすぎ</b>	一度ダメだったことがあると、「それがまた起こるに違いない」と決めつけ、一般化して捉えてしまう。何をやっても無駄だと結論づける。
しこう <b>マイナス思考</b>	良いことや何でもないことを、悪いことにすり替えてしまう。例えば、努力して試験に合格したのに「まぐれ」と考え、良い出来事を無視し、マイナスの信念を持って考えてしまうなどがある。
かくだいかいしゃく かしょうひょうか <b>拡大解釈と過小評価</b>	自分の欠点や失敗ばかりを大きく捉えてしまう。 自分の良いところは、あまり評価できない。
<b>すべき思考</b>	「～しなければならない」「～べきである」と自分で決めてしまい、できない自分や人を責めてしまう。
<b>個人化</b>	上手くいかないことを、何でも自分のせいにしてしまう。

## ～ストレス解消には3つのR～

### ①“R”ecreation:レクリエーション(息抜き)

旅行、スポーツ、映画鑑賞、ゲーム、コンサートなど

### ②“R”elaxation:リラクゼーション(リラックス)

マッサージ、ヨガ、温泉、読書、漫画、テレビやDVD鑑賞など

### ③“R”est:レスト(休養)

質の良い睡眠をとる、家でゴロゴロするなど

エネルギー消費量

大

小

現在の自分のこころと体のエネルギーの値に合ったストレス解消法を選びましょう！  
エネルギー値が低いときは②③を選んで充電するのも大事。

ストレス解消法が分からない時、悩みが解決できずに困っている時は保健室でも力になりますよ。

