



城西健康



2月



2026

明石城西高校
保健室

2月に入り、寒さがますます厳しくなってきましたね。インフルエンザや風邪が流行する季節ですので、手洗いなどをしっかりと行い、体調管理に気をつけましょう。また、受験生の皆さんにとっては大切な時期です。ストレスや疲れをため過ぎないように、適度な休息を心がけてください。健康で元気にこの冬を乗り切りましょう！何か健康に関する質問や相談があれば、いつでも保健室に来てくださいね。



花粉症の季節がやってきます



【花粉が多く飛散する日】

- ・晴れている日
- ・風が強い日
- ・気温が高い日
- ・空気が乾燥している日
- ・雨が降った翌日



【出かけるときの対策】

- ・花粉の飛散予報をチェックする
- ・帽子、マスク、眼鏡で防ぐ
- ・ツルツルした素材の服を着る



2月4日は立春です。暖かく過ごしやすい日はまだまだ先ですが、春が近づいてくると花粉症の症状で保健室へ来る人が増えます。マスクをしたり薬を飲んだりしているようですが、症状が出てしまうと辛いですね。花粉症に少しでも抗うためには花粉を「つけない」「落とす」「入れない」を実行しましょう。外から帰った時には、手洗いやうがい、顔を洗うなどをして少しでも症状が治まるように工夫してすごしましょう。

ストレスと上手に付き合おう！



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があるのでしょうか？

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーは試験やトラブル等、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、全てストレッサーとなりえます。

【実はこんなものもストレッサー】

- ・部活動で部長になる
- ・合格発表の瞬間
- ・春からの新生活
- ・クラス替え
- など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると危険が迫っていると判断し、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、生命を守るために重要な仕組みです。

ストレス反応	理由
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、筋肉をすぐ動かすため
注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスとは「敵」か「味方」か

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。やる気を奮い立たせてくれたり、自分のベストを超える結果に導いてくれたり。



一方で、強すぎたり、長く続いたりすると心身に深刻な影響を及ぼします。夜が疲れなくなったり食欲がなくなったり。



だからこそ、
うまく付き合っていくことが大切！

ストレスと上手に付き合うコツ

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。気持ちが軽くなることがあります。

行動にアプローチ・・・どんなストレスの解消法が効果的かは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

- ・体を動かすことで発散する
- ・思いっきり泣く
- ・好きなものを好きだけ食べる
- ・自然に触れる
- など

教育相談の予定

2月・3月

2月 3日（火）

2月 17日（火）

3月 3日（火）

予約が大変取りにくく

なっています。希望者は：

担任または保健室まで。



※3月17日（火）の教育相談は、都合により別日に振替えとなりました。ご了承ください。