



# 保健だより -2月号-

土浦第一高等学校 定時制保健室

## 「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」で体調を崩しているということを知ったことがあるでしょう。

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえているので、そう言うのだと思います。

「ストレス」といっても、『よいもの』と『よくないもの』があるのはご存じでしょうか？

私たちは日々、さまざまな刺激を受けながら生活しています。これら刺激を受けている状態を「ストレス状態」それを引き起こすものを「ストレスサー」といいます。たとえばサッカーをするというストレスサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、よいストレスになるのに対して、サッカーがあまり好きでない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。

一方よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の調子にも影響がでできます。

のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく「ストレス」と付き合っていきたいですね。

## 気になる？ならない？ 既読と未読



多くの方にはおなじみだと思いますが、一般のSNSには、自分が送ったメッセージが相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージには当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によっておもしろいことが起こります。

あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合をおしつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接あって話をしたりして欲しいと思います。



# バチッと来た!?! 静電気

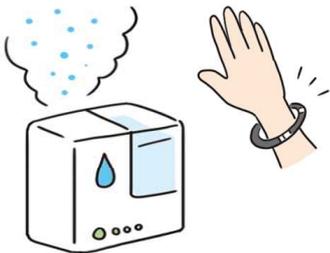
この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか？

## ● 空気が乾燥している（水分がすくない）

## ● 冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。

金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんな時は、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気をにがすことができます。



またこまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ピリッ』『バチッ』の少ない生活をおくりたいですね。

# そのくしゃみ・鼻水は かせ？ 花粉症？

日本人の4割以上の方が、花粉症にかかっています。みなさんの中にも、すでに花粉症にかかっている人もいるでしょう。花粉症になると自然になおるといことはごくわずかで、ほとんどの人は一度花粉症にかかると、花粉が飛ぶシーズンになると花粉症の症状が現れます。

いままで花粉症でなくても、突然、花粉症デビューする人もいます。この時季くしゃみ・鼻水がでる場合、単なるカゼでないこともあります。

「カゼの諸症状の現れ方」と「疑われる病気」を表にしてみました。

特に長引くカゼの症状がある場合は花粉症の可能性が高いので、耳鼻咽喉科や内科の病院での診察をおすすめします。



症状	花粉症	カゼ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
発熱	△(あっても微熱)	○	◎	◎
咳	○	◎	◎	◎(乾いた咳)
鼻水・鼻づまり	◎(水っぽい鼻水)	◎(粘りのある鼻水)	△	○
くしゃみ	◎(発作的に続く)	◎	△	△
喉の痛み	△(痛みより不快感)	◎	◎	◎
倦怠感	○	○	◎	◎
息切れ	○	×	×	○
味覚・嗅覚障害	○	○	◎	◎
下痢	×	×	○	△
頭痛	△	○	○	◎
その他	涙目や目・鼻の痒みなど		急な発熱・関節痛など	吐き気がある場合もある

- ◎ よくある
- 時々ある
- △ まれ
- × あまりない

