

# ほけんだより



2月

令和6年2月

南河内第二中学校

保健室

生活習慣チェックカードの結果はどうでしたか？  
排便のリズムが整っていない人や姿勢を意識できていない人が多かった印象です。

## 排便のリズムを整えるためには



毎日同じ時間にトイレに行く習慣を身につけることが大切。

## 排便のリズムが崩れている人



特に起床後や食後は排便を促しやすいタイミング。朝、トレイにゆっくり座る習慣をつける。

朝起きて朝食をしっかり食べ、  
ゆっくりトイレに座る時間を作る



そのためには  
早く起きること  
早く寝ること が必要

上着やスリッパなどを  
近くに置く

布団から出た時に  
寒くないように！

部屋を暖める

起床 30 分ぐらい前に  
暖房のタイマーセット！

寒くても  
すっきり起きる  
コツ

カーテンを開ける

朝日を浴びて  
活動モードに！

## 口腔アレルギー症候群花粉症

**果** 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



### 症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ パラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

## ど っ ち の 言 葉

たくさん使っていますか？

ださい	うざい	好き	手伝うよ
バカ	嫌い	おめでとう	ありがとう

左は心が傷つく言葉、右は明るい気持ちになる言葉。  
人との関わりの中では、右側の言葉を意識したいですね。

そして言葉は相手の心を傷つけるだけではありません。

「自分はだめだ」「自分なんて」と心の中で言い続けていると、自分の心もどんどん傷つきます。

自分に対しても相手に対しても、前向きな言葉を使っていると良いですね。

