

寒さが続く2月は、感染症が流行しやすい時期であると同時に、学年のまとめを迎えて心が疲れやすくなる季節でもあります。体調管理のためには、手洗い・換気・規則正しい生活などの感染症予防を続けることが大切です。また、気持ちが落ち着かないときや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、周りの人に相談することも心の健康を守る大切な方法です。心と体の両方を大切にしながら、残りの学校生活を元気に過ごしていきましょう。

花粉症対策をしましょう



四国地方のスギ花粉の飛び始め予想は2月中上旬～中旬となっています。2025年の大量飛散に続き、2026年も平年を上回る花粉の飛散が予想されています。飛散開始と認められる前から花粉はわずかに飛び始めるので、早めに花粉症対策を行うことが大切です。花粉症対策のポイントは、とにかく花粉を身体に「付けない」「入れない」ことです。そのための基本的なアイテムを確認しましょう。

 つばの広い帽子がおすすめです。髪の毛が長い人は、まとめておきましょう。

帽子

 鼻や顎の部分に隙間ができないようにつけましょう。

マスク

 広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果的ですが、眼鏡タイプと使い分けましょう。

眼鏡・ゴーグル

 表面がツルツルしている素材のものがオススメです。外から帰った時は、花粉をよく払ってから家の中に入りましょう。

コート

チョコレートの効果

甘くておいしいチョコレート。板チョコなどのお菓子やココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートは、健康に良い食品としても知られています。その理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノールです。カカオポリフェノールは、脳を活性化させる・脳の老化を抑制する・血圧を低下させる・アレルギーを改善するなどの効果があります。他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病にも効果があるとされています。チョコレートを選ぶ際は、カカオポリフェノールが多く含まれる高カカオチョコレートがオススメです。カカオ75%以上のもので1日に25g前後を目安にして食べましょう。

2月づかれに注意

なんとなく体が重い、すぐに疲れる、やる気がでない…など、気になることはありませんか？もしかしたらそれは「2月づかれ」かもしれません。2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、様々な不調を起こしやすいと言われています。そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

   すっきりした～！	   ここちいい～！	   たのし～！	   おいしい～！
ぐっすり十分な睡眠	ぬるめの湯船につかる	趣味の時間を大切に	ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…。本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に



「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活全ての基本です。それに加えて今の時季は、風邪やインフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い・マスク・換気・人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。