



2026.2/26 柏丘中学校 保健室

冬期オリンピックも終わり、少しずつ暖かい日も増えてきました。今年の冬は本当に豪雪・暴風の日が多く、外出にも一苦労の日が続きましたね。また、インフルエンザB型の流行があり、2月だけで58名の生徒がインフルエンザにかかりました（去年は1月+2月で3名のみでした…！）全員がそろって、卒業式や修了式を迎えられるように、今後も体調管理に気をつけて生活しましょう。

バウンダリーという言葉を知っていますか？

バウンダリーとは、一言でいうと「私は私、あなたはあなた という心の境界線」のことです。これは誰しもが持っている境界線で、この線があるからこそ、私たちは自分の気持ちや考えを守りながら、人と関わることができるのです。バウンダリーは人それぞれちがいます。

<こんな時あなたはどう感じますか>

- ・休み時間に一人でいたら、友達がずっと話しかけてきた→うれしい / ちょっと疲れる
- ・友達が勝手に自分のスマホを見た→別に平気 / イヤだ
- ・友達が急に抱きついてきた→うれしい / イヤだ
- ・友達と恋バナで大盛り上がり→楽しい / ちょっと苦手



中学生の時期は友達付き合いがぐっと深くなる分、バウンダリーが揺らぎやすい時期でもあります。例えば、「みんなに合わせないと仲間外れになりそう」「本当は嫌だけど、空気読んで合わせた方がいいかな」こんな風に思ったことはありませんか？それは、あなたが真面目に考え、人との関係を大切にしている証拠です。ですが、「がまん」だけでつながる関係は、いつか疲れてしまいます。

周りの人と良い関係を続けていくために、大切にしてほしいポイントは2つです。

◎**自分のバウンダリーを守ること…「嫌なことを嫌と言う」「自分の考えを伝える」「疲れたら休む」**
これらはわがままではなく、自分を大切にする行動です。

◎**相手のバウンダリーを尊重すること…相手がイヤだと言ったらそれを受け入れる。自分はよいかう、相手も大丈夫だろうと決めつけてはいけません。**

バウンダリーが厚すぎると距離をとりすぎて孤立してしまいますが、逆に薄すぎると自分らしさが消えてしまいづらくなります。自分にとって程よい距離感を探しながら周りの人と関わっていけるといいですね。



思わぬところに危険が...

食物アレルギー

事例集



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例 1 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



ア レルギーの原因となる食べ物皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出ることがあります。食べていなくても注意が必要です。

事例 2 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに...



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

事例 3 アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状(アナフィラキシー)が急速に現れることがあります。

食物アレルギーが

ある人も 一人ひとりが
ない人も できること

！
食べ物の交換は避ける

！
食べ物や飲み物を
こぼさない

！
アレルギーの友だちが
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

まどがTのつぶやき

最近のマイブームはドラクエ7です。普段そこまでゲームをやるタイプではないのですが、ドラクエ7は私が小さいときにPS2でやっていた思い出のゲームで、今回そのリメイク版が出たので、大喜びでプレイしています。ストーリーやBGMが素敵なのでおすすめです。あと、色んな職業に転職するのも楽しいです。打倒オルゴ・デミーラ!! (ラスボス)