

ほけんだより 2月

令和5年2月
大洲中学校保健室

立春が過ぎ、梅も咲き、モクレンのつぼみがふくらんできました。春を感じますね。

感染症予防に関しては、この3年間で皆さんの意識が高くなっていると感じています。でも、いくら気をつけていても、体調をくずしてしまうことは誰でもあります。そんな時、「自分はどの行動するのか？」が大切になってきます。自分の体ときちんと向き合って、調子が悪いと思ったら無理をせず、早めに大人に相談しましょう。そろそろ花粉の季節でもあります。今年の春も、花粉症の人もそうでない人もみんなで乗り切りましょう！



花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときには
花粉のつきやすい毛織物の上着は避け
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

ことばの 力ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

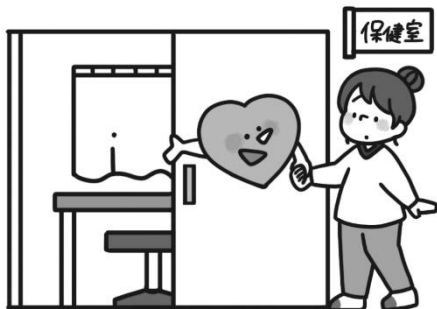


ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね



心は目に見えません。でも疲れてくると「気がついて」と体にサインを送ります。

- おなかいたが痛い
- 頭あたまが痛い
- 食欲しょくよくがない
- イライラする
- 眠ねむれない
- だるい
- 落おち着つかない
- 集しゅうちゆう中ちゆうできない
- やるき気がきでない
- 人ひとと会あうのがめんどろ



こころつかが疲だれたら 誰だれかに相そう談だんを

体にサインが現れた時は、知らない間に心が元気をなくしているかもしれません。だれかに話をしてください。きっと解決の糸口が見つかります。1人でかかえないでくださいね。