



新学期が始まって1か月が経ちましたが、疲れやストレスは感じてませんか？まだまだ寒い日もありますが、少しずつ春が近づいてきています。引き続き、感染症の予防と「早ね早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 花粉症のシーズンがやってきました！

今年の春のスギ花粉の飛散量は例年と同じくらいか、やや多くなるだろうといわれています。徳島県では、2月上旬ごろから花粉が飛び始めるそうです。早めに花粉対策をして、少しでも快適に過ごすことができるように工夫しましょう。

もしかして花粉症かも！？

こんな症状はないですか？

- 風邪のような症状が続いている。
- さらさらとした鼻水が出る。
- ひどい鼻づまりがある。
- 目や目のまわりがかゆい。
- くしゃみが続けて出る。
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る。

症状がひどくなる前にできること

外出しているとき

- ・マスクや帽子をつける。
- ・眼鏡をかける。
- ・つるつるした上着を着る。

帰ってきたとき

- ・服についた花粉をよくはらう。
- ・手洗いやうがいをする。

早めに対策をしよう！

花粉がとびやすいのはこんなとき！

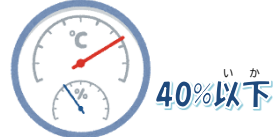
◆雨がふった次の日



◆気温が高い日



◆湿度が低いとき



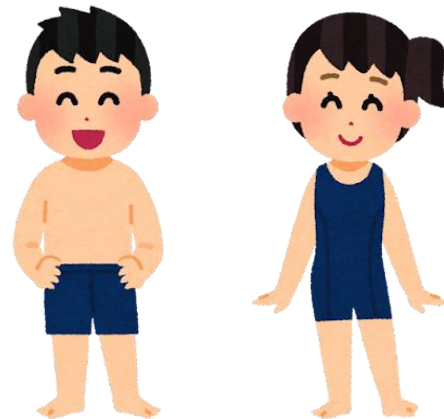
◆風が強いとき



## 知っていますか？ プライベートゾーン

みなさんは、わたしたちの体には「他の人が触ってはいけない部分がある」ということを知っていますか？

それは「プライベートゾーン」と呼ばれ、「自分だけの大切なところ」です。



具体的には、水着で隠れるところ（胸・おしり・性器）と、口です。

これらは、他の人に勝手に見せたり、触らせたりしてはいけません。

そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり、触ったりしてはいけません。

自分の体は、自分だけのもので、一番大切なもの！

そして、他の人の体も、自分の体と同じように大切です。学校生活では、友達とくすぐりあったり、ふざけあったり、触れ合うことがあるかもしれません。そんなとき、本当に相手も楽しんでるのかな？ということ、しっかりと考えてみてくださいね。

もしプライベートゾーンを見られたり、触られたり、見せられたりしたら・・・

気持ちをはっきり伝えよう！

プライベートゾーンを触られて、いやな気持ちになったら「いやだ！」と伝えよう。

その場から逃げよう！

いやだと伝えてもやめてくれないとき、相手が知らない人など「こわい」「いやだ」と感じたときは、すぐに逃げよう。

安心できる大人に相談しよう！

いやな気持ちになったときは、すぐおうちの人や先生など、大人に知らせよう。