



2月になると立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

友だちに「ど」の言葉がたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しかったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



いつも に持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

- なんだかモヤモヤする△
- なんとなく調子が出ない△
- ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



緊張を和らげて実力を出し切ろう!

試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか？

そんなときでも、ちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。



【緊張を和らげるポイント】

体を安定させる

深呼吸する

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。





2月20日はアレルギーの日

花粉が

飛び始めています



花粉症対策
を始めよう



《 服装を工夫しよう 》

- ① 帽子・マスク・メガネをつける
- ② つるつるした素材の服を着る



《 外から帰ってきたら 》



家に入る前に花粉を
払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う



天気予報で花粉の量をチェック



きみにもできる 食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

▲ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

▲ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



▲ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

口腔アレルギー症候群は花粉症

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、果物や野菜のもつ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)、マタタピ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (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

生活習慣病

大人だけじゃない!

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぶり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めましょう

