



新学期が始まって1か月が経とうとしていますが、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昨年よりも非常に多くなる地域もあるといわれています。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！

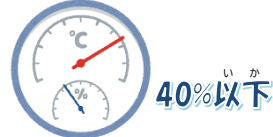
◆雨がふった次の日



◆気温が高い日



◆湿度が低いとき



◆風が強いとき



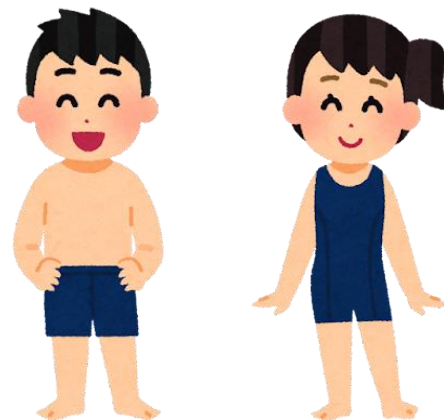
知っていますか？ プライベートゾーン

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、ふざけあったりする中で、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いるのかな？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。

