



令和6年度 鴨島小学校 保健室

2月の保健目標：心の健康を考えよう。

2月3日(月)の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。暖かい春が待ち遠しい日々ですが、みなさん心の調子はどうですか？悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。

でも、それは誰にでもあることです。そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、おいしいものを食べる・・・など元気になるための方法は色々あるので、「これならできるかな」と思うことをやってみましょう。

友達の心を元気にする方法は？



どうしたの？

声をかけてみる



心配しているよ。

心配していることを伝える



うんうん。その気持ち、よく分かる。

話を聞くとときはひはんや否定をしない



それ、いいね！

自分の考えをおしつけない



今、不安な気持ちなんだね。

相手の気持ちによりそう



友達が困っているようです。助けてください！

大人力を借りる

困ったときは、相談しよう

不安やなやみなどがあって困ったときには、一人でなやまず、友達や家の人、先生に相談しましょう。話を聞いてもらうだけで心が軽くなったり、良いアドバイスをもらえたりします。



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

|        |          |          |          |
|--------|----------|----------|----------|
| 泣き虫... | 飽きっぽい... | おしゃべり... | おとなしい... |
|        |          |          |          |
| 感情が豊か！ | 好奇心旺盛！   | 性格が明るい！  | 謙虚でやさしい！ |

今年の花粉症の傾向と対策

徳島県の今春のスギ花粉は、2月中旬に飛散開始となる見込みで、例年並みのスタートとなる予想です。花粉飛散量は、例年より多く、前シーズンより非常に多い予想です。突然花粉症になる場合もあるので、早めに対策をしましょう！

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

主な症状

|      |         |       |
|------|---------|-------|
| くしゃみ | 鼻水・鼻づまり | 目のかゆみ |
|      |         |       |

花粉を体に入れないためのポイント

|            |              |                |
|------------|--------------|----------------|
| 花粉が付きにくい服装 | 室内に花粉を持ちこまない | 外から帰ったら手洗い・うがい |
|            |              |                |