



# 城西中学校

2月14日はバレンタインデーです。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは特定の誰かではなく、全員でプレゼントやカードの交換を行い盛り上がる学校もあるそうです。新しい学年、新しいクラスになるまであと少しです。「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのになまだ伝えられていない級友がいたら、この機会に伝えておくといいいかもしれません。



## 花粉症対策をしましょう！

2026年の花粉飛散予想では、2月上旬からスギ花粉が飛び始める予想です。花粉症の人は花粉症対策の準備をしておきましょう。



## 2月5日は笑顔の日です

「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑顔にはたくさんの良い効果があります。楽しくなくても笑顔を作るだけで脳が楽しいと錯覚し、ストレスが軽減されるそうです。



**風邪かも**  
 安静にしてしっかり休みましょう。  
 数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**  
 病院で診断を受けましょう。  
 服薬で楽になることがあります。

### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

### 笑顔の効果

- 免疫力が上がる
- 記憶力が上がる
- ストレスが和らぐ
- 幸せを感じる
- コミュニケーションがスムーズになる

**話すことは、心をつなぐこと**

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

**直接話すメリット**

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。