

ほけんだより 2月

令和6年2月24日 埼玉平成中学校 保健室

2月4日に立春を迎え、暦の上では春が始まりました。

しかし、実際には2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症が流行する恐れがあります。

こまめに手洗いやうがいをしたり、防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。

特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

♡心の温度計♡

「大丈夫？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。

こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。

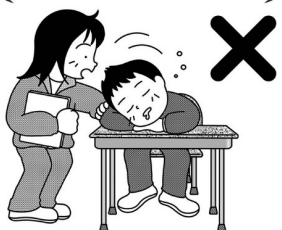
みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



(たすけあって)



(声をかけあって)



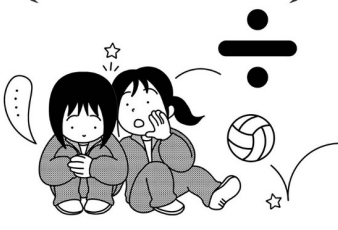
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたやうて)



花粉症対策を万全に！

日本各地で花粉の飛散が始まっています。

早いところではスギ花粉の飛散のピークとなりそうです。

花粉症の備えは万全でしょうか？

毎春、花粉症で悩まされる人も、まだ発症していない人も、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

●花粉症の症状は？

花粉症では、くしゃみ、鼻水などのほかに、鼻づまり、目やのどのかゆみ、皮膚炎、頭痛、だるさ、熱っぽい、食欲不振などのさまざまな症状が現れます。

●実践したい花粉症対策

・マスク

鼻、のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないように着用し、外ではなるべく外さないようにしましょう。

・メガネ

花粉防護用のメガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

・コート

表面がツルツルしているもののがおすすめです。外から帰ったら、玄関先で花粉をよく払ってから家の中に入りましょう。

気になる？ならない？ 既読と未読

多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。

便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々のはちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

