

今月の保健目録 2月
 心身の発達を
 正しく知ろう
 今月も引き続き...
 ● 室内の環境衛生
 ● つかい、手洗い、マスク着用
 ● 1時間に一度の換気
 ● カーテンの洗濯・乾燥
 コツコツと鍛えた体は宝物

ほけんだより 2月

深谷市立川本中学校 保健室 平成 31年2月5日(火)



「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。お正月はついこの間だったのに、もう2月です。3年生にとって、卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。一日一日、大切に過ごすよう心がけてみましょう。



2月中旬頃から スギ花粉が飛び始めます



花粉症 早めの治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。



花粉症の人も そうでない人も



体の中に侵入してくる花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは?

- 帽子**で
頭につく花粉の量を減らします
1/3 ~ 1/6 に減らせます
- メガネ**で
目に入る花粉の量を減らします
1/2 ~ 1/3 に減らせます
- マスク**で
鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは
花粉のつきやすい毛織物の上着は避け
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ
- 洗顔**で
顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

考えてみよう！コミュニケーション（ことばの力（ちから））

自分のことを褒められると嬉しかったり、辛いときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりします。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。メールやSNSなど、人と人のコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」「この言葉は本当に自分が伝えたいことかな？」とちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…普段の生活でも、そんなことを心がけていきたいものですね。

ことばの
力
ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね