

ほけんだより 2月号



新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。1・2年生は進級、3年生は卒業に向けて一人ひとりがすべきことを着実にやっていきましょう。後悔のないよう、1日を大切に過ごしてくださいね。

花粉の季節がやってきました！

花粉は1年を通して飛んでいます。東海エリアは2月下旬～3月中旬にかけてスギ花粉、3月下旬～4月中旬にかけてヒノキ花粉がメインです。対策をしておきましょう！

主な症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・涙目

その他：皮膚のかゆみ・赤み、咳やのどのイガイガした感じ、耳のかゆみ・ふさがった感じ、下痢・腹痛、全身のだるさ



花粉の種類

スギ・ヒノキ・ハンノキ・ブタクサ・シラカバなど



こんな時が要注意

- ・晴れて暖かい
- ・風が強い
- ・乾燥している
- ・雨降りの翌日
- ・昼前後、日没後



対策

衣服で花粉との接触を減らす

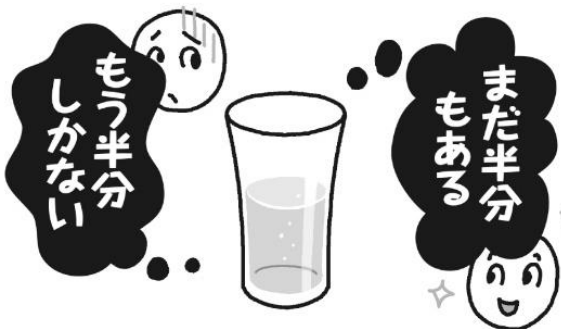
- ・コートはツルツルした素材を選ぶ
- ・つばの広い帽子、メガネ、マスクなどで顔や髪の毛をガードする
- ・静電気は花粉が付きやすくなるので、市販のスプレーで防止する



リフレーミングを知っていますか？

リフレーミングとは、物事を別の角度から解釈し直すことです。物事はとらえ方次第で、ネガティブにもポジティブにもとらえることができます。みなさんもリフレーミングをしてみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所にとらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

イライラと上手に付き合おう！



思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり・・・。
「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり蹴ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



これはとてもおすすめ！友達に自分の気持ちを伝えるときに実践してみてください。きっと相手の受け取り方も変わります。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

クールダウンも必要ですね。ゆっくり呼吸をしたり、肩の上げ下げをして体をゆるめたり、場所をかえて落ち着いたたり、いろんな方法があります。上手に付き合っていきましょう！

寒さ対策を万全に！

寒い日が続く、体が冷える日が多いと思います。冷えや低体温は「万病の元」とも言われ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。対策方法を紹介します。

重ね着をする



服と服の間に空気が入ると、空気の層により体が温かい空気に包まれ、温まりやすい！
下着を1枚増やすのもオススメ！

「3つの首」を温める



「3つの首」は『首』『手首』『足首』のこと。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過して、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここを温めると血行が良くなるだけでなく、体が温まりやすい！



3月の教育相談のお知らせ

スクールカウンセラー藤井先生の3月の相談日は、3月7日(火)です。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。

