

# ほけんだより 2月

令和5年2月号  
和良比小学校 保健室

立春から春分の日までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、電巻を起すこともあり、注意が必要です。また、花粉も飛散し始めます。花粉症について、すでに診断済みであれば、早めに受診しましょう。対応が早い方が症状が軽くなります。



## こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



## ふわふわことば

あいうえお

ありがとう

いっしょにやろう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

ほかに、どんなふわふわことばがあるかな？



## 心のかぜにも気をつけて



### 心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

### 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

### 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

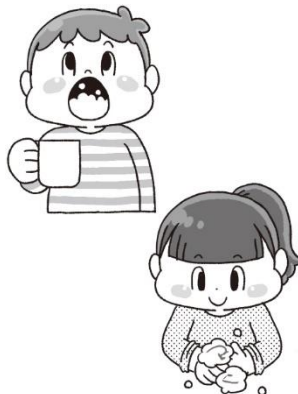
そろそろ始めよう

# 花粉症対策

2月20日は「アレルギー」の日です。私たちの体の「免疫」の仕組みが上手く働かず「体にとって問題がないもの」を「悪いもの」と体が勘違いをしてしまい、鼻水やくしゃみ・目のかゆみや下痢、蕁麻疹などの症状を起こします。



- マスク・帽子・メガネをつける
- つるつるした素材の服を着る
- 花粉情報をチェックする



- 玄関で花粉を払い落とす
- 手洗いする
- 顔を洗う

## ☆鼻づまりがひどいときの対処法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなくなったりします。鼻づまりを軽くするには「温める」「湿らせる」ことがポイントです。

### ① 温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を覆うようにあてましょう。鼻の粘膜の血行が良くなって鼻づまりが少し改善されます。

### ② 湿らせる

鼻の通りをよくするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて乾燥させないことが大切です。加湿器がない場合は、近くに濡れタオルを置くなど工夫してみましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう。