

令和6年2月1日

保健だより第11号



千里みらい夢学園

吹田市立竹見台中学校

春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、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が流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで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。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！ 春のかぜには十分に注意しましょう。



こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいので、からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。

★3年生の皆さんへ★

在学中のケガで日本スポーツ振興センター

一の手続きを忘れていている人はいませんか。

手続きがまだの人は、保健室に報告してください。

かんせんしょう？

か
花ふんしょう？



まずは じゅしん

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、嫌な言い方をされてムツとしたり・・・。「怒り」は誰

の心にもあるものです。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でしょうか。

心の温度計



かんが かんが ひろ
考え方を広げよう！

いつもとは違う考え方や

見方に目を向けてみましょう。

「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。

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。

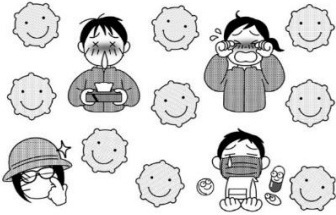


【しもやけ】手洗い後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

花粉の季節です。準備はOK?



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

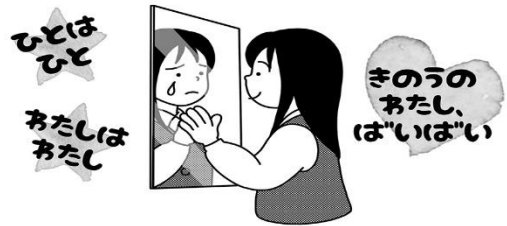


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



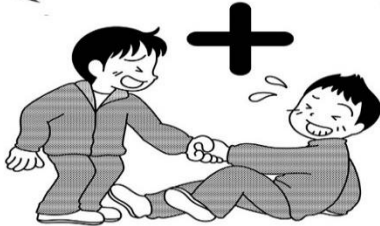
昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる

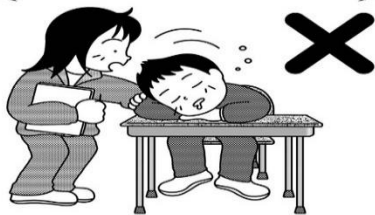


ありがとうと言われたい♪

(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)



(いたわって)





見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!

気が弱い? → 相手を大切に!

騒がしい? → 元気がいい!

怒りっぽい? → 情熱的!

せっかち? → 積極的!

冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。



冬の終わりと

ともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。

