

今月の保健目標 室内の空気をきれいにしよう

2月の別名に梅見月があります。梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の令和も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えるようにしましょう。

## その[しんどい]は、空気のせいかも!?

先日、学校薬剤師の占部先生が、教室の二酸化炭素濃度(空気の汚れ)を検査してくださいました。学校環境衛生基準に適合しているか毎年行っています。寒がりの人、暑がりの人、一人一人言い分があると思いますが、もう一度換気の大切さについて考え、**クラスで協力して換気**をしていきましょう。



<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で、二酸化炭素の量がどんどん上がる! 体の不調につながります。</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入りこむリスクが高まります。</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らないうちに吸いこんでしまっているかも!?</p>
--	---	--

**クラスで協力して空気を入れかえよう**

- ◆**対角線上**にある窓やドアを**2カ所以上**開けて、**空気の通り道**をつくる。
- ◆休み時間ごとに**こまめに換気**する。

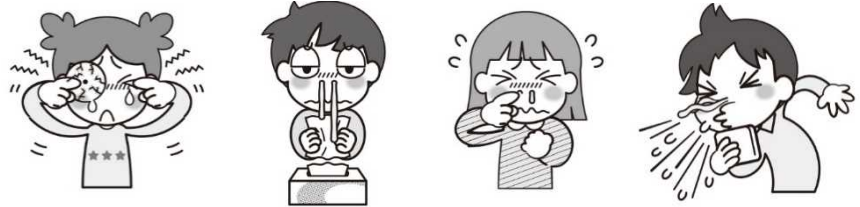
# コロナ禍の花粉症 対策の徹底



花粉症の人は、いよいよつらい季節の到来です。花粉症の初期の症状と新型コロナウイルスの症状は似ているので、対策の徹底をする必要があります。今年の花粉予測は、飛散する花粉の量が去年の1.8倍と多くなる見通しです。

## なぜ、対策の徹底が必要なのか

- ①目や鼻(粘膜)をさわるから ②飛沫が飛ぶから



### 対策

- ①医療機関で処方された薬の服用を開始する。シーズンいっぱい継続すること。
- ②帰宅したら花粉除去をすること。(花粉除去効果のあるスプレー、お風呂など)
- ③目や鼻をかく前に、石けん手洗いまたは手の消毒をすること。

## まだまだ寒い冬心も元気でポカポカ大作戦！！

自衛隊の過酷な訓練を、最後までやり遂げられる可能性が高い人は、どちらのタイプだと思いますか？**①弱音を吐く人** **②弱音を吐かない人** 【参考:自衛隊メンタル教官が教える心の疲れをとる技術(朝日新聞)】

実は①のタイプだそうです。弱音を吐くことで、気持ちの整理ができ、また頑張ろうという気持ちになれるのでしょうか。思春期のみなさんに例えれば、**悩み事を相談すること**が、頑張れるヒケツで、心が元気になれるということですね。

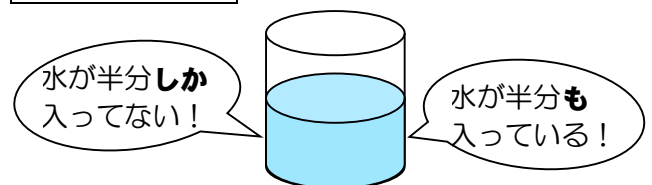
思春期は、悩みやストレスが多い時期です。さらに、コロナの影響で行動が制限されて、心が常に不安定で、イライラしたり落ちこんだりと、苦しくないですか？

- ・勉強で結果が出ない
- ・仲良くしたいのに行動できない
- ・なぜかモヤモヤと憂鬱な気持ち など

このような事が続くと、本当につらいですね。一人で悩んでいると、どんどんつらくなってしまいますので、悩み事を**相談すること**が大切です。今、ちょうど教育相談がありますね。担任の先生に悩みを相談してみましょう。または、友達に、カウンセラーに、私にでも、とにかく**誰かに話してみる**ことで、心が楽になるはずですよ。一人で苦しまないでね。

### リフレーミング

このコップを見た時に、



と2つの見方ができます。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なります。見方を変えてみると、短所も長所になります。

短所	リフレーミングすると
忘れっぽい	嫌なことも気にしない
飽きっぽい	好奇心旺盛
自慢する	自己主張できる
浮き沈みが激しい	心豊かな、表情豊かな
のんびりした	細かいことにこだわらない