

ほけんだより

2026年1月27日
楠葉中学校 保健室



寒波到来で寒い日が続いていますが、みなさん寒さ対策は大丈夫ですか？引き続き、しっかりと手洗いやうがいなどの感染症対策をして、寒い冬を乗り切りましょう。

日本気象協会によると、大阪は2月中旬に花粉が飛び始めると予測されています。花粉症の人にとっては、つらいシーズンがやってきます。少しでも快適に過ごせるように、早めに病院に行ってお薬を処方してもらったり、マスクを準備するなどの対策を始めましょう。今まで花粉症ではなかった人でも、急に症状が出始めて花粉症デビューすることもあります。この症状はもしかして？と思ったら、下の表を参考にしてみてください。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- 1 食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は**体を温める**
- 3 **十分な睡眠**をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**

話すことは、心をつなぐこと

友だちとスマホばかりでなく、顔を見て直接話していますか？顔を見て話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます。
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします。

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

いつも**心**に持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△
なんとなく調子が出ない△
ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気が付いたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)をあらかじめ決めておくのがおすすめです。

たとえば…

深呼吸する

冷たい水を飲む

目を閉じて数を数える

ストレッチをする

換気をする

イライラを紙に書いて破る

気持ちいいとおもふことならなんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。