



2月の別名に梅見月（うめみづき）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。令和という元号も、そんな梅の花のように、明日への希望と共に、一人ひとりが大きく花を咲かせられますようにと願って付けられました。今は我慢ばかりで心が折れそうになることもあるかもしれませんが、この厳しい状況の後には、春のようにおだやかな日々が待っているはず。まずはウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気にこの春を迎えたいですね。

花粉のシーズンがやってきます

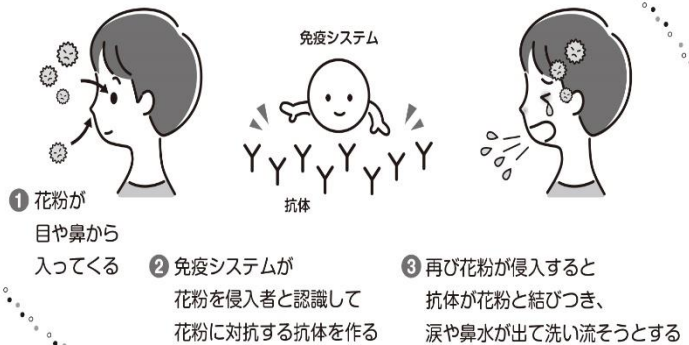
**花粉は っけない！
持ち込まない！**

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

花粉症のメカニズム



っけないために

帽子
メガネ
マスク
ツルツルした素材の服

持ち込まないために

家に入る前に払う
うがい
手洗い

☆花粉症は早めの治療が大切です☆

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療をはじめると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならなくて済みます。

部屋

加湿器などを使って湿度を40%以上に。



乾燥に注意！



のど

口呼吸をやめ、マスクの着用や水分補給を。

エアコンやストーブなどの暖房器具は空気を乾燥させます。空気が乾燥して、さらにのどや鼻の粘膜が乾燥すると、身体の防御機能が弱くなってウイルスや細菌が簡単に入ってきてしまいます。

乾燥を防ぐために・・・

- ★加湿器がない場合は室内に濡らしたタオルを干して加湿しましょう^^
- ★のどが渴いていなくても、意識的にこまめに水分をとるようにしましょう^^

まだまだ寒い冬

（こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



イライラ...としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

疲れがたまっていたり忙しかったりすると、上手く感情をコントロールできないことがあります。それは特別なことではなく、誰にでもあります。そういう時は自分なりの方法でリフレッシュをしたり、誰かにしんどい思いを話してみたりして、バランスを保てるのが理想的です。がんばりすぎず、しんどい時は立ち止まって深呼吸をしてみるのもいいかもしれませんね♪



ほっと一息 まちがいさがし7

(答えは保健室前掲示板で確認してね♪)

ホッとひといきついて
心もからだもポカポカに



ホッとひといきついて
心もからだもポカポカに

