

ほけんだより2月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2023年2月3日

2月4日は「立春の日」であり、暦上で春を迎えます。この時期に寒さのピークを迎える、徐々に暖かい春へと移り変わっていく転機があるため、そう呼ばれるそうです。

とはいえ、まだまだ寒い日々は続きます。防寒対策はしっかりと行いましょう。今年度も終盤です。最後まで気を緩めず、1年を走りきりましょう！



「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一緒に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2ヶ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

あやま 謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早起き朝ごはんで、残りの2ヶ月もがんばりましょう！



～保健室来室状況～

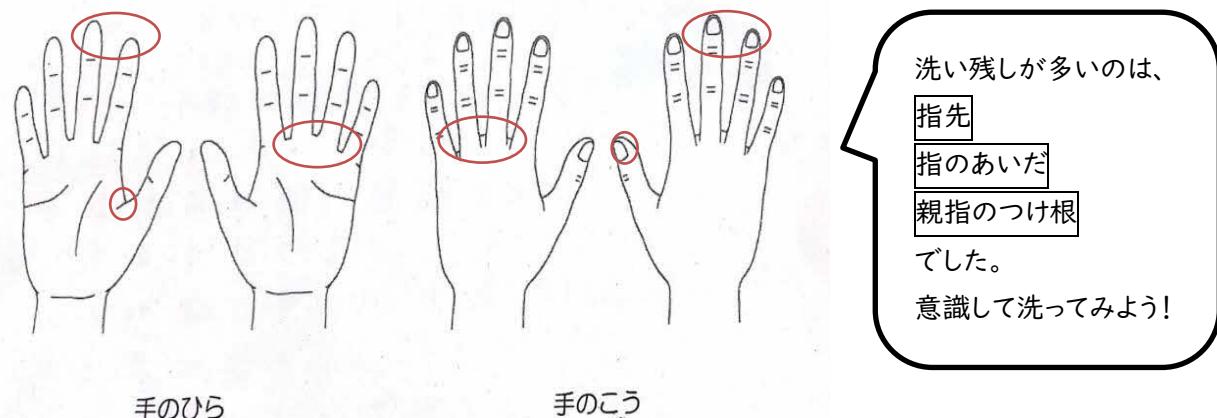
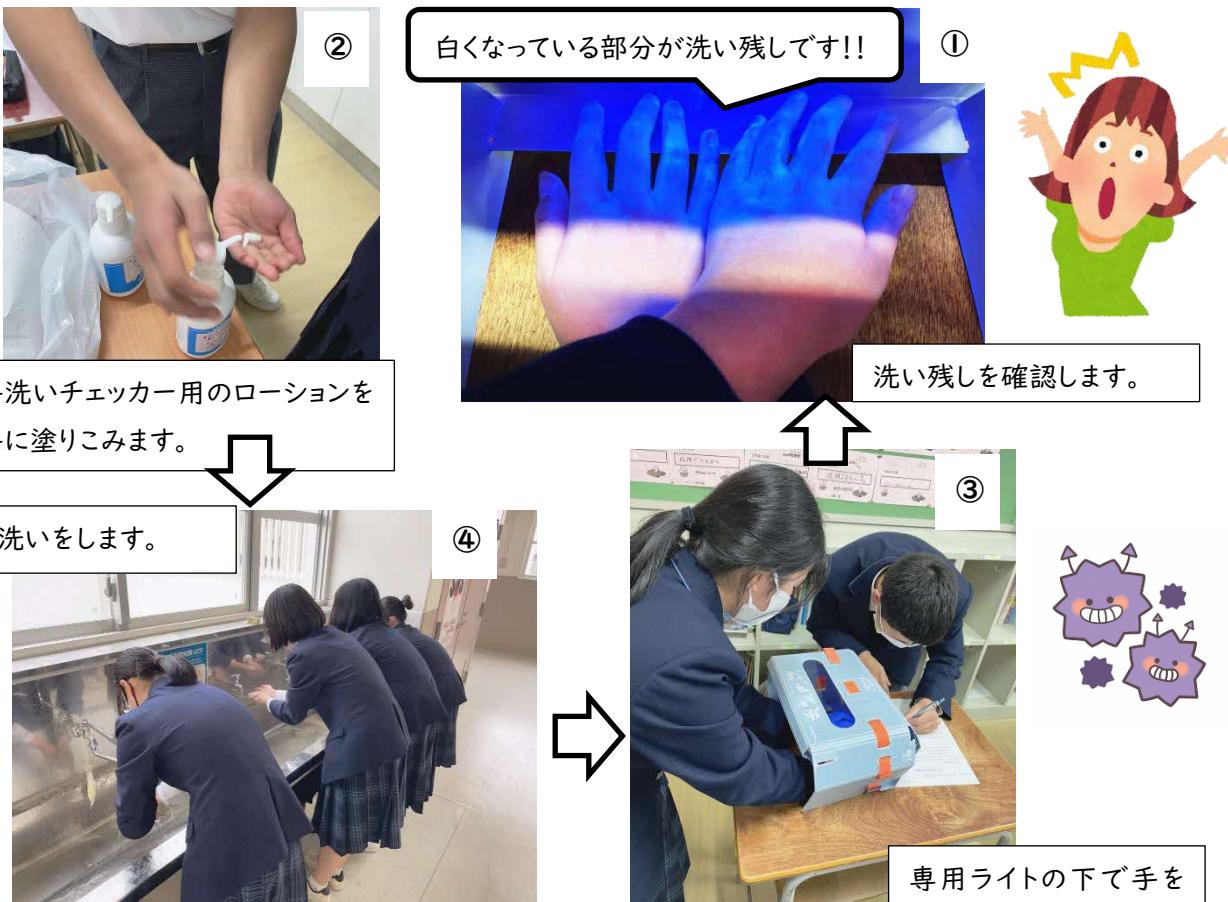
年明け直後は、新型コロナウイルス等の感染症での欠席者や、発熱で早退する子が多くいました。また、インフルエンザの報告も増えてきています。感染症の拡大による学級閉鎖の心配もありましたが、みんなの日頃からの感染症対策のおかげもあり、現時点では通常通り学校を運営することができます。引き続き、体調管理に気を付けながら過ごしましょう。

| 1月の来室人数 | 体調不良の来室 | けがなどの来室… |
|---------|-------------------|------------------|
| | 112人 (前年度 85人) | 50人 (前年度 33人) |



手洗い実験

1月13日、各種委員会で各学年に分かれて「手洗い実験」を行いました。汚れに見立てたローションを手につけて、【水洗い】【石けん洗い】の2グループに分かれて検証を行ったところ、水洗いでは汚れが全然取れていないことがわかりました。また、石けんで洗っても、汚れが残っているところもあり、正しく手洗いを実践することの大切さを実感することができました。まだまだ感染症の流行が心配な時期ですので、寒くても手洗いをしっかりするようにしましょう。



始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない
落とす

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スペスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあつたり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



自分も相手も大切にする

I メッセージ

チームスポーツで、

友だちがミスをして負けてしまった。



こんな言い方していませんか？

You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、
「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“I メッセージ”を意識すると、
相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。