



2月3日は節分の日ですね。節分の日には、恵方巻を食べる風習があります。よそ見をせずに恵方を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で一気に太巻きを丸かじりすると、願いが叶うと言われています。

よそ見をしないことは、目標に向かってまっすぐ努力する姿勢に似ています。みなさんは今、どんな目標がありますか？どんな目標も、健康な体が土台となります。バランスの良い食事と、十分な睡眠を心がけ、それぞれの目標へ力強く進んでください。

### 冬も水分補給を 忘れずに



冬は汗をかきにくく、のどの渇きも感じにくいですが、冬はあまり水分をとっていない人が多いのではないのでしょうか。人間の体は、尿や便のほか、皮膚や呼吸から常に水分が失われています。その量はなんと1日で約900mlと言われているんです。冬も学校に水筒を持ってきて、休憩時間に必ず飲むなど、意識して水分補給をしましょう。

話すことは、心をつなぐこと  
友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、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？文字だけではしる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。



冬になり、「ささくれ」や「あかぎれ」によって、指先にかさぶたができています。そこで、手荒れの原因と予防方法を紹介します。



### 冬に手が荒れるのはなぜ？

冬は湿度が低く、空気が乾燥しているため、手が荒れやすくなります。特に、水やお湯に長時間触れると、皮膚の表面がふやけてしまい、皮膚のバリア機能が弱くなります。すると、粉を吹いたようにカサカサになったり、ひびわれが生じたりします。そこからさらに水分が逃げてしまうことで、手荒れがおこります。



### 手荒れの予防方法は？

日頃から、保湿クリームや乳液で、保湿をしましょう。朝と夜、1日2回がおすすめです。また、入浴後や、手を洗った後に、タオルでしっかりと水気を拭き取り、保湿するのもおすすめです。ささくれが気になる場合は、爪切りやハサミで切り取りましょう。引っ張ると、さらに傷ができて再発しやすくなります。



### その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

**想像してみてください**  
駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



花粉症の季節が



やってきました

## 花粉症とは

花粉症とは、体に入ってきた花粉を異物と判断することで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こるアレルギー反応のことです。主にスギやヒノキの花粉が原因で、2月から5月ごろに見られます。

今は症状がない人でも、今後の体調や生活習慣の変化によって発症することがあります。対策について知っておくことが大切です。

## 花粉の多い日

晴れている日、風が強い日、気温が高い日、空気が乾燥している日、雨が降った翌日は、花粉が多くなります。天気予報や花粉の飛散状況を毎日チェックしましょう。

# 花粉症対策を始めよう



## 出かけるときの対策

### ◆帽子をかぶる

頭につく花粉の量を減らすことができます。

### ◆マスクをつける

顔にしっかりフィットするように、ワイヤーを鼻の形に合わせ、鼻からあごまで覆いましょう。鼻や口から入る花粉の量を減らすことができます。

### ◆メガネをかける

目に入る花粉の量を減らすことができます。

### ◆ツルツルした素材の服を着る

毛織物の服は、花粉がつきやすいです。化学繊維や綿など、表面がツルツルした服を選ぶと、花粉がつきに少なくなります。

## 外から帰ってきたら

### ◆顔を洗う

外出すると、顔に花粉がついてしまいます。顔を洗うことで、目、鼻、口からさらに花粉が入るのを防ぐことができます。

### ◆手洗い・うがいをする

感染症予防としての手洗いうがいもかねて、口やのどについている花粉も除去しましょう。

### ◆玄関で花粉を払い落とす

家に入る前に、服についた花粉を払い落としましょう。家の中に持ち込む花粉の量を減らすことができます。

日常生活や勉強に影響が出て辛い場合は、医療機関を受診しましょう。症状が軽いときから治療を開始することで、症状を抑えることができます。

また、薬を服用するときは、決められた用法・用量を必ず守りましょう。

[参考] 環境省 花粉症対策リーフレット (令和6年1月)