

2月のほけんだより

2023年2月1日(水) 貴志中学校

2月4日は立春。この日から春分の間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。体にはくれぐれも気を付けて、暖かくして春が来るのを待ちましょう！



始めよう！ 花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

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

スベスベした服

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。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

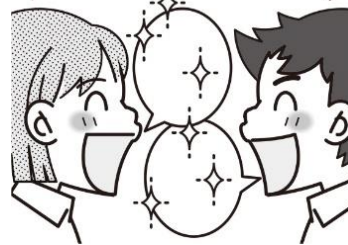
うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

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！

言葉には
大きな力があります



ふわふわ言葉

ふわふわ言葉とは、人を元気にしたり嬉しい気持ちにしたりする言葉です。保健室前に「ふわふわ言葉の木」を掲示しているので、ぜひ「ふわふわ言葉」を書きに来てくださいね！笑顔であふれる貴志中学校にしていきましょう！



2月の鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしよう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

失敗するんじゃないか
自分のことが嫌い
怒られたらどうしよう...

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

