

ほけんだより

# えがお



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.2.17. No.12 2月号

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。お正月はついこの間だったのに、もう2月ですね。3年生にとって、卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。一日一日、大切に過ごすよう心がけてみましょう。



## マスクをきちんとつけよう



スギ花粉が  
飛びはじめました



Q.2月に飛ぶ花粉はありますか？

A.全国的に杉の花粉が飛び始めます。

Q.今、花粉症ではないけど今後なりますか？

A.大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q.花粉をなるべく避けるためにできることは何かありますか？

A. **マスク**で鼻や口から吸い込む量を少なくします。

**うがい**は鼻からのどに流れた花粉を取り除く効果があります。

**洗顔**は顔についた花粉を洗い流す効果があります。

**めがね**は目に入る花粉の量を減らせます。

**帽子**で頭につく花粉を防ぎましょう。



## 『見方を変えてみよう』 ～心の健康を考えよう！～

夏の富士山の写真を見て、「これは富士山ではない」と言った外国人がいたそうです。富士山というと冬のイメージが持たれがちですが、見方を変えると普通の山に見えるということです。



またコップに半分残った水を見て「もう半分しかない」と考えるのか、「まだ半分もある」と考えるのか、考え方次第です。マイナスのイメージ(短所)もプラスのイメージ(長所)に見方を変えて、自分を好きになり、友達も好きになってみんな仲良くして欲しいと思います。

ネガティブ ↓	ポジティブ ↑	ネガティブ ↓	ポジティブ ↑
 なんでもすぐに決められません	 あわてなくても大丈夫、それだけ一生懸命考えているってこと	 わがままって言われた	 自分に素直で、自分の気持ちに正直になれるってこと
 やるが遅いっていつも言われるの...	 自分のペースを大事にしていて、おっとりしているってこと	 みんなにいらばってって言われているの	 みんなのお世話をするのが得意で、人の役に立ちたいってことだね
 自分でもあきらめが早いって思うんだけど...	 気持ちの切り替えが早いとも言えるね	 細かいことを気にしすぎて言われるんだ	 それだけ物事をまじめに深く、考えられるってこと
 自分に自信がもてないの...	 それだけよく考えてから、行動できるってことだよ	 いけないって分かっているけど時々乱暴をしちゃうんだ	 たくましくて、パワーがあるってことだね
 目立ちがり屋って言われています	 積極的で自分を表現するのが、得意ってこと	 落ち着きがないってよく言われる	 とても活動的で元気いっぱいってこと