



ほけんだより 2月

令和3年 2月
安田女子中学高等学校
保健室 No.10

今年の節分は2月2日。この日は、病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのが昔からの習慣ですよね。さて、日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は“いい心”を表しています。自分の悪いところに気づけるのは、“いい心”が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれません。今年の節分は「悪い鬼は外！いい鬼は内！」と尝试してみるのはいかがでしょうか？



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

まだまだ寒い冬

（こころもぼかぼか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉を選びを。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



花粉症シーズン到来間近・・・

そろそろ花粉が飛び始める時期です。日本気象協会によると広島のスギ花粉の飛散開始は2月12日ごろから。例年比での花粉飛散量予測は、例年より少ない見込みですが、前シーズン比（2020年春との比較）でみると、非常に多くなる予想です。これは前シーズンが例年より少なかったためであり、前シーズンに花粉症の症状が軽かった人も2021年春は注意が必要です。

花粉症の主な症状



マスクに加え
めがね、ぼうし
ツルツルした素材の服
で花粉予防

手洗いができないときは アルコール消毒を



新型コロナウイルスの感染予防では、手洗いがとても重要です。石鹸と水道水による手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では手指のアルコール消毒も有効です。

アルコール濃度 70～95%のものを、乾くまで 15秒以上こすれるぐらいの十分な量のアルコールを使用することが大切です。

ただ、手に目に見える汚れがある場合は効果が低下するので、石鹸と水道水による手洗いをしましょう。

石鹸と水道水による手洗いの後に、念のためアルコール手指消毒をすると、皮膚炎を引き起こすことがあるため、「石鹸と水道水による手洗い」もしくは「アルコール手指消毒」のどちらかを行いましょう。

家に入る前には花粉を払い落とすことも忘れずに！