



# 保健だより 2月



「東風」と書いて何と読むか知っていますか？「ひがしかぜ」「とうふう」、いろいろな読み方がありますが「こち」とも読みます。早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

## 心の中の鬼と仲良くなろう！

### 心の中にも鬼がいる？

**節** 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



### 鬼と友だちになる3つのステップ

#### ① 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



♡ 今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

#### ② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



♡ 今、どんな気持ちかな？

#### ③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。鬼と一緒に深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



♡ 鬼と一緒に何がしたい？

#### ス

ストレスの鬼は、ときどき襲ったり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



### ☆感染症の様子について☆

11月に爆発的に流行したインフルエンザA型でしたが、1月中旬から市内の学校でインフルエンザB型と診断される児童生徒が増えてきました。学級閉鎖や学年閉鎖も発生しています。新型コロナウイルスも人数は少ないですが、感染している人もでています。

インフルエンザ B型の症状は、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・強い倦怠感など、A型と大きな症状の違いはありませんが、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出やすいのが特徴です。引き続き、感染症予防対策をしっかりと行っていきましょう。

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など…



乗る花の毎  
り粉、日の  
切り、の心  
ま、季節が  
し、をけ  
よう、上  
う、手  
に

かゆみが強いついつい目をこすってしまいます。目をこすってしまうと、目に細かな傷がついて、細菌などが入りやすくなります。またかゆみを引き起こす物質が出て、もっとかゆくなります。