

ほけんだより



令和5年2月24日 No.9

向陽小学校 保健室

降り注ぐ日差しが暖かくなり、季節は徐々に春へと変わってきています。3学期が始まってもうすぐ2ヶ月が経とうとしていますね。「1月行く、2月逃げる、3月去る」という言葉があります。1月から3月はお正月や年度末のまとめなどでバタバタと忙しくするため、あっという間に過ぎてしまうという意味です。気づいたら新学年…となってしまうないように、少しずつ来年度へ向けて準備していきましょう！



花粉症対策をしよう！

花粉症の人が増えてきています！
できることをやってみましょう！

① 花粉情報をチェックし、外出をひかえめに

テレビやインターネットで天気や花粉の情報をチェックし、花粉が多く飛ぶ日はいつもより注意するようにしましょう！



③ 家に入る前に玄関で花粉をおとす

服についた花粉は、しっかり外ではらいましょう！なるべく室内へ持って入らないようにすることがポイントです。



② 外出するときは体をぼうごする

ぼうしやマスクを身につけて、できるだけ花粉を体につけたり、吸いこんだりしないようにしましょう！上着はできるだけツルツルした素材のものがよりよいです。



④ 家に帰ったら手あらいがいと顔あらい

家に入ったらずは、手や顔などについた花粉をあらうようにしましょう！とくに手は日常生活でいろいろな場所に触れます。できるだけこまめに手あらいをすることが大切です。



× 花粉症を悪化させるNG習慣 ×

◆ すいみん不足 ◆ ストレスのためこみ

すいみんが足りていなかったり、ストレスをたくさんためこんでいたりすると、体を守るためにウイルスなどとたたかってくれるシステム（免疫）のバランスがくずれてしまうと言われています。免疫のバランスがくずれると少しの花粉にも大げさに体が反応して、花粉症の症状が強くなってしまいます。



よくねる！よく食べる！
しっかり気分転換をする！
これが元気の基本だよ！





も〜っと自分のことを **好き** になろう！



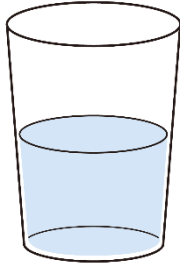
自分の短所を長所に！

「リフレーミング」ってなあに？



半分『しか』
はい
入ってない！

半分『も』
はい
入っている！



コップに水が半分入っています。

このコップを見て、あなたはどのように感じますか？

「半分しか入っていない」と思いませんか？

「半分も入っている」と思いませんか？

「半分しか」と思った時と「半分も」と思った時では、

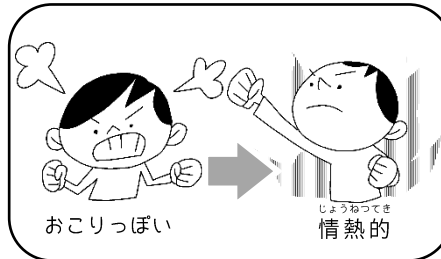
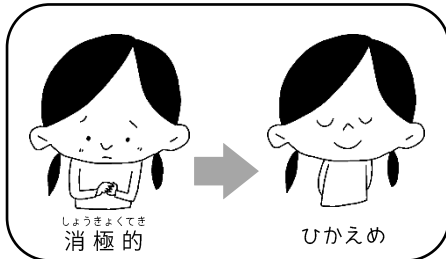
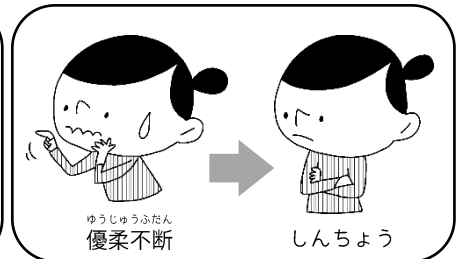
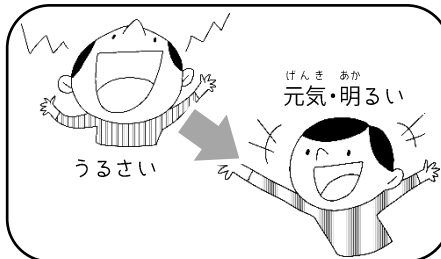
なんとなく気持ちが変わってきませんか？



自分が思っていることの見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます！



短所をリフレーミングしてみよう！



ほかにも……

・落ち着きがない ⇒ 行動的だ

・プライドが高い

⇒ 自分に自信がある

・無口 ⇒ 相手の話を引き出す などなど

自分が短所だと思っていることも見直してみると実は長所かも！？

ぜひリフレーミングしてみましょう～！

チクチク言葉 と ふわふわ言葉

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。

- れい例
- ・ありがとう
 - ・どういたしまして
 - ・だいじょうぶ？
 - ・がんばっているね
 - ・やさしいね
 - ・いっしょに遊ぼう！
 - ・さすがだね
 - ・上手だね
 - ・おはよう！
 - ・ごめんね など

悪口などの「チクチク言葉」は相手を傷つけるものですが、実はそれだけではありません。チクチク言葉を言った人も自分の耳からその悪口などを聞いています。悪口を聞いた自分の脳は、すべての言葉を自分に対して言われたものだと考えます。そのため、言われた人だけでなく言った人も大きなストレスを感じるようになります。相手のためにも、自分のためにも「チクチク言葉」を減らしていきましょう！

