



令和5年2月
岩国市立錦中学校
保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災いを鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ？ 前日？ …もしかして！」。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春をむかえましょう。



目には見えないけれど、みんなにある「心」。体が成長していくように、心も日々、成長しています。誰もが、いろいろなことを考え、楽しい気持ちになったり、つらい気持ちになったりします。とても大切な「心」について意識してみませんか？

心の育ち方



楽しいことだけ・うれしいことだけで心は成長するでしょうか？もちろん成長には欠かせないものです。しかし、ときには、つらいこともあるでしょう。それも心の成長のためにはとても大切で、意味のあるものなのです。

リフレーミングしてみよう

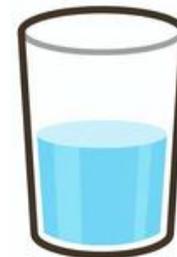
物事や人の性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。フレームをかえることで、それまで悪く思っていたことの良い面に気づくことができます。つまり、短所も見方を変えれば長所になります。いろいろな見方をして、自分のよさや友達のよさを見つけていきましょう。



コップの水を見て、あなたはどのように感じますか？

もう半分しかない

まだ半分もある



マイナス思考

プラス思考

ネガティブ

ポジティブ

ネガティブ

ポジティブ

おせっかい

親切・優しい・
気が利く

きびしい

責任感が
強い

気分屋

物事に
こだわらない

すぐに決め
られない

慎重

人に流され
やすい

協調性が
ある

あきっぽい

好奇心旺盛

花粉症対策をしよう

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。花粉症の備えは万全ですか？ しっかりと対策を行うことで、症状を軽減することができます。日頃の生活に一工夫して花粉症対策を始めましょう。

花粉はどんなときに多いの？



晴れていて
気温が高い日

風が強く
乾燥している日



ここで問題！

この他にも花粉の飛ぶ量が多い日があります。
それは次のうちどちらでしょう？

答えは保健室掲示物を
チェックするとわかるよ

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降ったあと

服装で気をつけることは？

《ポイント》

- マスク・帽子・メガネをつける
- ツルツルした素材の服を着る



外出するときは、事前に花粉情報をチェックして、服装に気をつけましょう。そして、帰宅したら、玄関で服についた花粉を払い落とし、手洗い・うがいをして、顔を洗いましょう。

花粉症？

カゼ？ セルフチェック



花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

保健室からの

お知らせ

保護者の方へ

岩国市学校保健会より、講演会（オンデマンド配信）の開催についてお知らせがありましたので、ご連絡いたします。

- 1 講演内容 演題：コロナ禍における子どもの心のケア
講師：臨床心理士・公認心理士 江藤 紗矢香
- 2 実施方法 公開期間・範囲を限定した YouTube によるオンデマンド配信
※インターネットに接続できるパソコン環境が必要です。
期間中であればいつでも視聴できます。
視聴のための特別なアカウント登録は必要ありません。
- 3 配信期間 令和5年1月13日（金）～令和5年3月22日（水）
- 4 U R L <https://youtu.be/2XqQbNmVY-A>