

ほけんだより 2月



2月4日の立春から十日が過ぎました。この日から春分の日(3月21日)までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春がくるのを待ちましょう。

＼始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に!



落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

そろそろ

花粉が
飛ぶ時期です



Q1

花粉の飛ぶ量が多いのは?

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降ったあと

Q2

花粉がつきにくい服は?

- ① ツルツルの服
- ② モコモコの服

こたえ

Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



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

スマイル



言葉には
大きな力があります



自分も相手も大切にする

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子を
男の子が好き

私は女の子を
女の子が好き

私は女の子を
男の子が好きなときも
女の子が好きなきも



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があつていいのです。

ふわふわことば

あいうえお

あ ありがとう



い っしょにやるう



う れしいよ



え がおがいいね



お めでどう



他に、どんなふわふわことばがあるかな？