

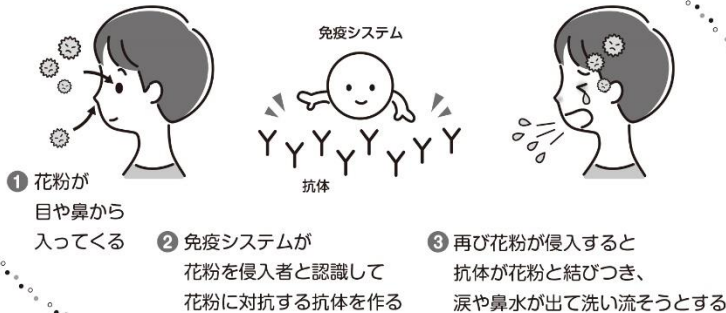
# 暦けんたより2月



2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」もそんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと、願って付けられました。ウイルスに負けず寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

～いよいよ はじまりました。～ 花粉症の季節です。

## 花粉症のメカニズム



## なぜ？ 花粉症？



## セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



- 出かけるときは、マスクやメガネをつける。
- ツルツルした素材の服を着る。
- 玄関の前で花粉を払い落とす。
- 外から帰ったらうがいや洗顔をする。



## 「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」ということをやめたのです。

(紳士淑女のみなさま)

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由はなんでしょうか？

- ① 発音が難しいから    ② かっこつけているみたいだから    ③ 変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ (性的少数者) の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone (みなさま)」や「all passengers (すべてのお客さま)」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪

## SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう (投稿・登校) するときは気をつけましょう」



こんなことでも…  
犯罪です！

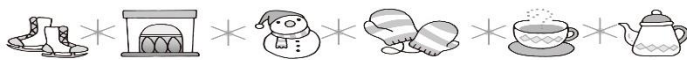
- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



# スマイル



## イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただし、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、つかれてしまいます。上手につきあうには、どうしたらいいでしょうか？

### 考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！  
Aが謝って当然だろ！

### こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



## イライラ温度計

40

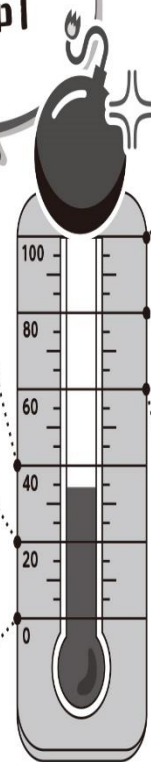
カチンときたぞ

20

ちょっとムッ

0

ほんわか



100

大爆発！ 怒りMAX

80

もう爆発しそう…

60

結構イライラ

同じ出来事でも、  
人によって温度は違うよ

## イラッ…としたときの

## クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

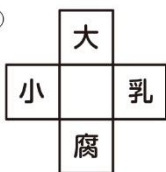
挑戦！

穴うめパズル

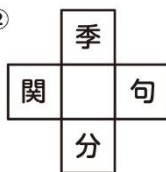
空いてるマスに入る漢字は何か？



①



②



答えは保健室前の掲示物をみてね！