



# 2月 (ほけんだより)

♪ 春は名のみの 風の寒さや～ ♪

令和7年2月13日

西中 保健室



2月になるとこの童謡「早春賦（そうしゅんふ）」を思い出します。大正2年に作られ、教科書にのるほど大勢の人に親しまれていますが、みなさんは知っていますか？ 春を待ちわびる歌で『春とは名ばかりでまだまだ風は冷たく寒い…』と表現しているところは、立春を過ぎ、暦の上では「春」なのに、寒くて冷たい風が吹く今の季節と重なります。 今年は特に口ずさんでしまう日が多いですね。

## 友だちに どっちの言葉 をたくさん使っていますか？

ださい キレイ	あっち行け バカ	どうでもいい	ありがとう 大丈夫？	スキ おめでとう	手伝うよ
------------	-------------	--------	---------------	-------------	------

左の言葉は、相手の心が傷ついたり悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友達のためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことが

あるのではないか…？！ 同じようにあなたの言葉にも、相手の気持ちを変える大きな力があります。

日ごろから『どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな…』と考えるようにすると、きっとずっと仲良いいられますよ。

\*\*\* 気温も風も冷たいこの時期、冷たい態度や言葉は体と心が凍つてしまいそうになります(><) 自分の発した言葉を一番近くで聞くのは「自分の耳」人の耳にも自分の耳にもやさしい言葉を\*\*\*

## 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける。
- がんばっていることをからかう、笑う。
- 友達だから何を言ってもいい、してもいい。
- 友達の物を勝手に使う。

どんなに仲が良くても、笑っていても、心は傷ついているかもしれません。  
嫌だな…と思っているかもしれません。  
怒っているかもしれません。

友だちを  
大切に



皆さんは日々、心も体も成長しています。  
今までと同じやり方（接し方や言葉遣い）  
で、友達といつまでもうまくやれるとは限りません。

## 「親しき仲にも礼儀あり」

\*\*\* 親しいからこそ、相手を思いやる言葉や行動を\*\*\*

## 友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く。
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える。

友達だけでなく、  
家族や先生も同じです！



今や**国民病**とも言われるアレルギー疾患  
花粉症・アトピー性皮膚炎・ぜんそく・食物アレルギー・アレルギー性鼻炎など  
アレルギー疾患の仕組みは、基本的に似ています。

### 体の免疫機能

→ 体に入ってきた細菌やウイルスをやっつけたり  
体の外に出そうとしたりする体のしくみ



この免疫機能が**花粉やホコリ、食べ物等**を体に悪い物だと思って、  
反応してしまうことで様々な症状が出る…これがアレルギー疾患です。

免疫学者の石坂夫妻がアレルギーの原因物質「IgE(免疫グロブリン E)」を発見し、その成果をアメリカで発表した日にちなみ平成7年に制定



\*\*\*アレルギー疾患のほとんどは、**カゼの初期症状**と似ています。早めに病院を受診して、症状にあった薬を処方してもらことが、症状改善の近道です。(花粉症・鼻炎・ぜんそくなど)  
食物アレルギーは、ひどいときは命にかかわるような状況になることもあります。



食物アレルギーは**好き嫌いやわがまま**では**ありません**。食べたくても食べれない状況もあることを理解しましょう。



## (寒い日に) 気持ちよく寝るコツ



### 寝る前

#### 布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、  
冷たい布団に入らなくていいよ。



#### 湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、  
湯船につかって体温を上げよう。

### 寝るとき



#### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。  
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



#### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、  
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。