

2月 (ほけんだより)

令和7年2月13日
西中 保健室

♪ 春は名をみの 風の寒さや〜 ♪

2月になるとこの童謡「早春賦（そうしゅんぷ）」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

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ

ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

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

あるのではないのでしょうか…?! 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、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



*** 気温も風も冷たいこの時期、冷たい態度や言葉は**体と心が凍ってしまいそう**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。

友だちを大切に



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。

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」

友だちを大切にするヒント

*** 親しいからこそ、相手を思いやる言葉や行動を***

- ♡ 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



くしゃみ・鼻水



じんましん



咳



微熱

***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えことが、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。

食物アレルギーが多い食べ物



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。



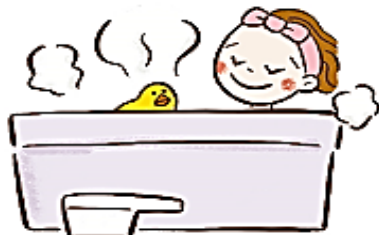
寒い日に 気持ちよく寝るコツ

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。