

1年の中で最も寒さが厳しくなるこの時季、立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。みなさん体調管理はしっかりとできていますか？テスト勉強を頑張るのはとても良いことですが、夜遅くまでやりすぎると寝不足から体調を崩す場合がありますので注意しましょう。



花粉症の季節です！準備・対策は大丈夫ですか？

今年も花粉症の季節がやってきました。早い人はもうすでに症状が出始めているそうです。今まで、花粉症の症状が出ていない人も急に症状が出てくる可能性がありますので、注意が必要です。主な症状としては、目のかゆみ・くしゃみ・鼻水・鼻づまり等があります。少しでも楽に過ごすには、病院へ行き薬を処方してもらうことが1番ですので早めに受診しましょう。

はら 外で花粉を払い落とそう あら 手を洗って花粉を流そう かふん 花粉はシャットアウト



そと かふん はら お
外で花粉を払い落とそう



て あら かふん なが
手を洗って花粉を流そう

こんな日・こんな時は注意！

- 晴れた日 ●気温が高い日
- 空気が乾いている日
- 風が強い日 ●雨が降った次の日

上記は、花粉が飛びやすい日の具体例です。帽子・メガネ・マスク等で自分自身を守ってあげてください。また、ツルツルした素材の洋服は花粉がつきにくいともいわれています。家に入る前に花粉を払い落とし、しっかり手も洗いましょう！

◆花粉症に効果がある食べ物！！？◆



ヨーグルト



キムチ



れんこん



青魚



きのこ

これらの食べ物は花粉症に効果があると言われている食べ物の例です。腸内の環境を整えて免疫のシステムを正常にしてくれる働きのある乳酸菌、ビタミンD、食物繊維などを含んだ食品が効果的とされています。

あなたの「心」は元気ですか???

心が元気でないと、やる気も出ませんし、楽しいはずのものが楽しくなかったりします。また、そのまま放置しておくと、体にも影響が出て調子が悪くなります。心が元気になるには、人それぞれ方法があると思いますが、自分の思いを口に出して話すことで元気になる場合もあります。話すことは勇気がいるかもしれませんが、もしよかったら話をしてみませんか？



「ただ、話を聞いてほしい」だけでも大丈夫ですので、保健室やスクールカウンセラー（今井先生）・教育相談員（市川さん）等、話しやすい人にぜひ話してみてくださいね。お待ちしております!(^^)!

♡心の温度計♡



友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合ってもよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

確認してください！

◆医療費の申請は終わりましたか？◆

登下校中・授業中・休み時間・部活などで、けがをして病院受診した場合、医療費が戻ってくる「スポーツ振興センター」の手続きをする人はいませんか？該当する人は保健室へきてください。

また、すでに保健室から書類をもらっている人は早めに保健室へ提出してください。わからない人は聞きに来てくださいね。

◆今年度中に済ませましょう！◆

今年度の健康診断後に「治療のお知らせ」をもらって医療機関を受診した人は、結果用紙を保健室まで持ってきてくださいね。むし歯など、そのまま放置しているとひどくなってしまう可能性がある人は時間のあるときに受診すると安心です。自分の体は大切な宝物。メンテナンスしていきましょう。