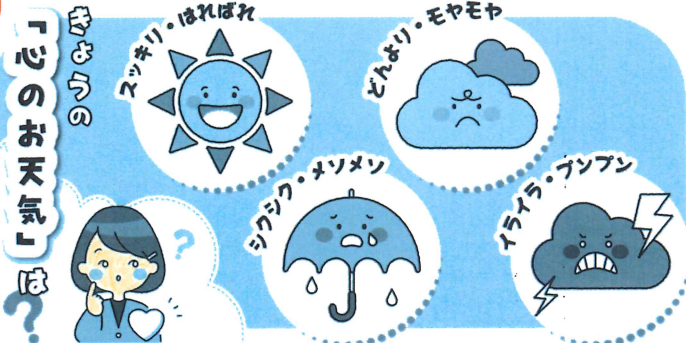


風けんだより2月

★2月の保健目標★

自分の心を見つめよう

令和3年2月24日 川口市立東中学校 保健室



みなさんの今日の『心の天気』は何ですか？

毎日《スッキリ晴れ晴れ》で過ごせばいいですが、そういう人は少ないのではないのでしょうか。

学校や勉強、友人や家族との人間関係、自分自身についてなどで悩んだりしている人もいます。

ひとりで悩むことで問題を解決できたり、良い方向に物事を進められればいいのですが、そうでないときは、誰かに助けを求めてみましょう。

誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが晴れて悩みが軽くなることもあるし、誰かの力を借りることで問題を解決できるかもしれません。

心と体はつながっています。

《どんよりモヤモヤ》《シクシクメソメソ》《イライラプンプン》が続くと体に不調をきたすことがあり、そうすると回復に時間がかかってしまいます。

そうなる前に自分からSOSを出して、周りの誰かを頼ってください。友達や家族、先生方など、みなさんの周りには頼れる人がたくさんいますよ！



ちょっと心が疲れたときは・・・

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

花粉症

対策はOK?



花粉症の主な症状

目のかゆみ



くしゃみ
(連続することも)

鼻水
(サラサラで水っぽい)



鼻づまり



花粉症に勝つためのあなたの切り札は？



花ふん症にそなえよう！ミニクイズ



まだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花ふん症の症状が始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともありますから、基本的なことはぜひおぼえておきましょう。

Q1. 花ふんが飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



Q2. 花ふんがつきにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服



Q3. 花ふんから目を守る時、もっとも効果があるのは？

- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



【こたえ：Q1…③、Q2…①、Q3…③】

室内に入る前に、体に付いた花粉は払い落とそう！



洗顔やうがいで、顔に付いた花粉も洗い流そう！

