

# 保健だより



令和5年2月  
岡崎北高校  
保健環境部



2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立て、豆をまいて追い払う行事が行われていました。そう、前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えたいですね。

受験生のみなさん、あともうひと踏ん張りです。  
1・2年生のみなさん、新しい学年に向けて準備をする3学期ですね。春はもうすぐそこまできています🌸

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

怒られたらどうしよう...

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



花粉症、風邪、コロナと似たような症状があるため、見分けがつかず迷うこともあると思います。

症状があつて迷うときは、早めに受診をすることをお勧めします。風邪やコロナはもちろん、花粉症も早めに治療を始めれば、症状が重くならず済みます。

花粉症 早めの対策が

オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！



花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あつても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあつたり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

今年はチョコに代わる「ことば」を贈ってみては？

2月14日はバレンタインデー。日頃の気持ちを込めて、チョコシートなどプレゼントを大切なひとに贈る慣習があります。チョコシートなどの贈り物もいいですが、気持ちを込めた「ことば」のプレゼントは、いかがですか？ 普段なかなか言にくいことも伝わりますよ。



言葉には大きな力があります



にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる。

...という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



自分も相手も大切にしよう Iメッセージ

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？

You メッセージ

なんであんなミスするの？ ちゃんと練習した！

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ

負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい、という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。