

柳井市立柳井中学校
2024年2月8日 | 5号

2月3日は節分でした。節分は、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。新年がスタートして1ヶ月が過ぎましたが、お子様のご様子はいかがでしょう？

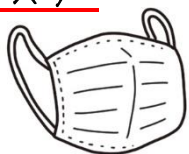
節分が終われば、暦の上ではもう春です。感染症の流行など、心配されることはありますが、冬の寒さももうしばらくの辛抱です。ご家庭での体調管理にも十分お気をつけください。



もう始まっている！？花粉症

2月になると花粉症の季節がやってきます。症状に程度はあるものの、4月まではつらい季節が続きますよね…。花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・いれない」ことです。症状がひどい場合は、少しでも快適に過ごせるよう、工夫して過ごしましょう。

マスク



鼻・喉から入る花粉をガードします。

鼻や顎の部分にすきまがでないようにつけ、なるべく外でははずさないようにしましょう。

頭（髪の毛）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を着用するとよいです。髪が長い人はゴムなどでまとめおきましょう。

コート

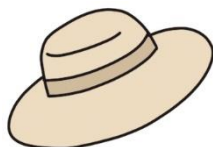


帽子と合わせましょう。

表面がツルツルしているものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。

広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果があります。

帽子



眼鏡・ゴーグル



ストレスを感じたら・・・



ストレスと上手に付き合おう

ストレスとは、外からの様々な刺激によって生じる緊張状態のことです。

ストレスの原因となるものを「ストレッサー」といい、暑さや寒さ、病気や睡眠不足、友達関係や勉強のことなど、いろいろなものがストレッサーとなり得ます。

適度なストレスは、頑張ろうとする気持ちや、成長につながるなど、よい面もありますが、過度なストレス状態が長く続くと心身の不調につながるがあるので、上手に対処していくことが大切です。

良いストレス

悪いストレス



やってみよう

リフレーミングで短所も長所に変換できます！

「いいかげん→おおらか」「うるさい→元気がいい」「臆病→用心深い」など、短所だと思っていたところも、見方を変えれば長所になります。自分やまわりの人のことを見つめ直して、リフレーミングの練習をしてみましょう！

〈ストレスの対処方法の例〉

●ストレスの原因そのものに働きかける



うまくできないなら練習する！

●誰かに話す、相談する



●見方や考え方を变える（前向きにとらえる）



最初からうまくできなくてもいいんだ！

●気分転換や自分がリラックスできることをする

