



令和8年2月2日
 新宿区立戸塚第三小学校
 校長 [Redacted]
 養護教諭 [Redacted]

2月3日は節分です。節分で行う豆まきは、悪いものを追い出して、福を呼びこむ
 ために行うと言われてます。みなさんも「早寝・早起き・バランスの良い食事・適度
 な運動」で、かぜの鬼や眠気の鬼を追い出しましょう。その他にも、「不健康鬼」を追い
 出すためにどんなことをしたらよいか、自分に合った方法を考えてみてください。

心の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見よう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

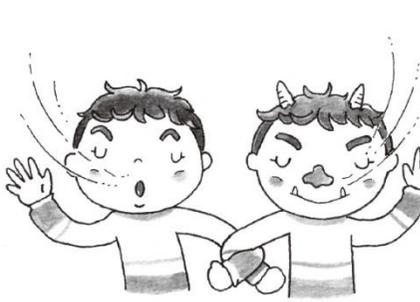
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



花粉症の季節がやってきました

春が近くなると多くなる花粉症。日本人の約42%が花粉症で、国民病とも言われています。みなさんの中にもすでに花粉症になっている人はいるのではないのでしょうか。

なぜ花粉症になるの？

花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉が体の中に入ると、自分の体が花粉を敵と認識して、敵と戦うための抗体をつくります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増えていくと、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症の症状が現れるようになります。

花粉症にならないようにするために

すでに花粉症が現れている人は、症状をおさえるためには花粉を体内に入れないことが大切です。また、まだ花粉症の症状が現れていない人も、花粉をできるだけ体に入れないことで将来の発症をおくらせることができます。

★こんな日は花粉に気を付けよう★

① 晴れて気温が高い日

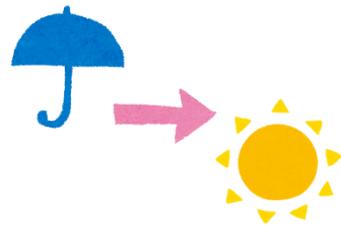


- 花粉が飛ぶ時期は、花粉の種類によって変わります。
- スギ花粉が多く飛ぶのは、2～4月ごろです。
- 花粉は昼前後と夕方に多く飛びます。

② 空気が乾燥して、風が強い日



③ 雨が降った次の日



花粉症対策 やってみよう！



花粉情報
非常に多い
テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

マスクをつけることで、体の中に入る花粉の量は70%減少すると言われています。顔にフィットして、息がしやすいものを選びましょう。そして、外出先から帰ったら必ずうがいをしましょう。のどに付着した花粉を取り除く効果があります。顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とすこともできます。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けると言われています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など...



乗る花の粉の切り取りましよ。毎日の心がけて上手に季節を上手に