

厚げんだよ2月

兵庫県立いなみ野特別支援学校 保健室

2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後に春の訪れを告げる花です。今年で3年目の令和も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

花粉が飛び始めています・・・

ニュースでも花粉のことが話題にのぼるようになってきました。今年例年の7割程度の飛散が予想されています。花粉の飛散が少なかった昨年に比べると1.7倍とのこと。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。花粉症の人も、花粉症でない人も、しっかり対策をとっておきましょう。

花粉症は、体が花粉を異物としてとらえ、花粉を体から追い出そうとして、涙や鼻水、くしゃみなどが起こります。花粉が体に入らないようにするためには、どんなことが出来るでしょう？

花粉を避けるためにできることは？

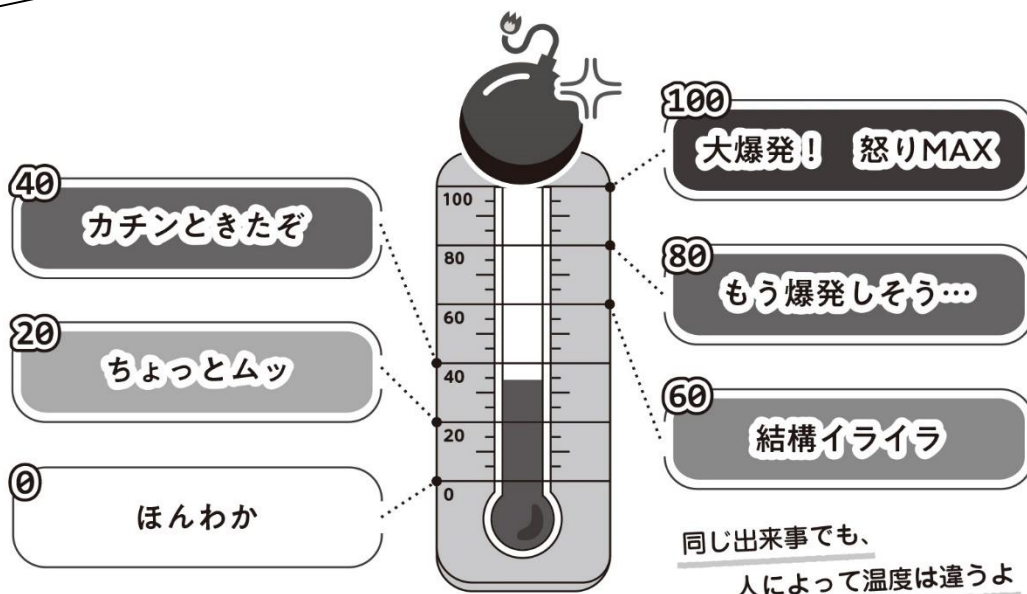


思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツツしたり・・・。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れ

てしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

イライラ温度計

「怒り」を温度みたいに数字で表すとわかりやすいです。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



イライラ...
としたときの

クールダウン

「そ」の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

「数」をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



「ゆ」っくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

「体」をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。