

# 2月 保健だよ!

令和6年2月2日

我孫子市立白山中学校  
保健室

2024年は、2月が29日まである4年に一度の「うるう年」。英語では、leap yearと言います。leapには「飛び跳ねる」「飛び越える」という意味があります。卒業や進級に向けて、過ぎた時間を振り返りながら将来に目が向く時期でもあります。まだまだ寒い日が続きますので、健康管理をしっかり行い、次のステップへ一杯飛び跳ねられるように準備を進めましょう。

みんなが知っておきたい

## 花粉症対策



花粉症シーズン  
到来!!

「花粉症」とは、体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。「IgE抗体」という物質を作り、くしゃみや花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

### 花粉症のなりやすさには個人差がある

#### <花粉症の人>

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体が許容量を超えてしまった人



#### <花粉症ではない人>

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人  
(花粉に対してIgE抗体をあまり作らない人)



★ 許容量には個人差があります。今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

### 花粉症対策の基本

✓ **つけない**

帽子  
メガネ  
マスク

ツルツルした素材の服

★ 静電気スプレーも効果的です。

✓ **落とす**

手洗い  
うがい

家に入る前に払う

★ 花粉症でない人も、花粉症の友だちのために、教室に花粉を入れないよう、協力をお願いします。

### 花粉を99%カットする

#### 魔法のマスク

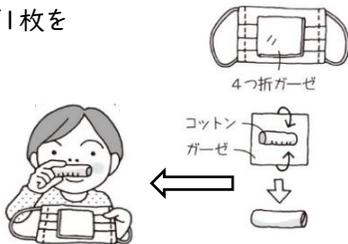
マスクに“ある工夫”をするだけで、鼻や口から吸いこむ花粉の量を99%カットできるそうです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。



#### <作り方>

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに①のガーゼ1枚を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

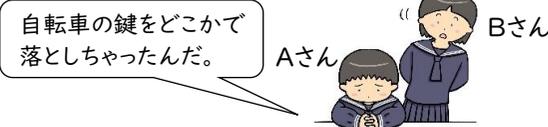
## 言葉は人を幸せにするためにある



友だちと話す時、お互いの気持ちを分かり合うことは簡単ではありません。自分と他人は、人生経験や生活環境が違うからこそ、相手の身になってどんな気持ちか想像することが大切です。そうすることにより、相手を思いやる自分の気持ちが伝わり、信頼関係がより深まっていきます。

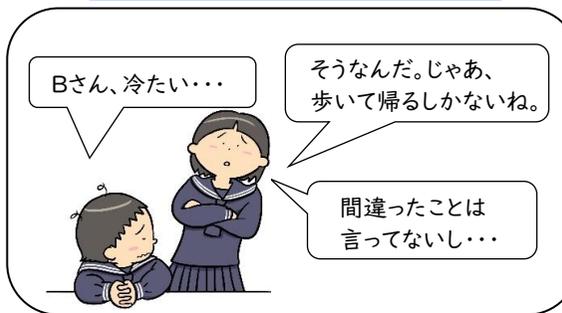
### 【考えてみよう】

困っている様子の友だちAさんに声をかける時、あなたなら、どんな言葉を選びますか?



### 【解説 ~比べてみよう~】

#### 相手の気持ちを考えない場合



#### 相手の気持ちを考えた場合



思ったことや見たまをそのまま口に出してしまうと、本人にそうするつもりがなくても、相手を傷つけてしまうことがよくあります。

相手の身になって、自分がそうになったらどんな声かけをしてほしいかを考えて発言することで、思いやる気持ちが相手に伝わります。

### <ポイント1> 一拍おいて考えてみる

「これを言ったらAさんはどう思うかな?」と、相手の身になって言葉を選びましょう。

### <ポイント2> ささいなことでも、言葉かけをする

・少しでも気になることに会ったら、一言言葉かけをするように心がけましょう。「どうかしたの?」「何か心配事でもあるの?」「ドンマイ」「頑張ってるね」「すごいなあ」



### 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。使い方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、心ない一言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。使い方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?