

# ほけんだより

2月

令和7年2月4日  
流山市立東深井中学校  
保健室

2月になりました。寒さが一段と厳しくなりましたね。「冷えは万病の元」と言われるよう、体が冷えると、体調を崩しやすくなります。登下校の際は、マフラー・コートなどを着て、体が冷えないようにしましょう。3年生は、いよいよ受験本番という人が多いのではないかでしょうか。受験当日に向けて、健康管理が大切な時期です。手洗い、咳エチケット、換気、あとは睡眠と栄養もしっかりとってくださいね。応援しています。今月もみんなさんが元気に過ごせますように！



## ●○ 2月の保健目標：心の健康について考えよう ○●

本校の卒業生が、昔、後輩に向けてこんな手紙をくれました。とっても素敵な考え方だなど大事にしているものなので、皆さんにも一部抜粋して紹介します。

ネガティブな気持ちのとき、「○○だったら幸せなのに」と思ってしまいませんか？

今に満足せずに、外側にいろいろ求めてしまうと思います。だけど「○○だったら幸せなのに」が叶ったとしても、きっと今度は「もっとこうなれば幸せ」ってどんどん続いてしまうと思います。それだとこの先ずっと幸せだと思えないし、一度きりの人生なのに、不満の塊で幸せ探しの旅に出ているようなものです。

本来の幸せは、自分の考え方次第だと思います。

人から何か傷つくことを言われたとして、自分が「そうなんだ」と思うことで傷つくんです。

だって、「お前目が3個ある」って言われても、「ないじゃん」って自分がそうだと思わないようなことなら、傷つかないですよね？ 軸が自分じゃなく、相手にあるとネガティブになりやすいんです。



みなさんは、自分のことが好きですか？ 人と自分を比べていませんか？

あなたが生きている世界はあなただけのものであって、自分が主人公。

批判されようと、あなたが見る世界であなたが良いと思うものは、きっととっても素敵なもののなんだよ。自分が心地よい気持ちになれることをして大丈夫。自分の意思で、自分の経験したいことをするために今ここにいるのだから。本来のあなたでいてください。

どうしてもネガティブな気持ちが消えないとき。

5秒間幸せなことを考えてみて。5秒後には、5秒前の自分は過去で、5秒後の自分は未来。今この瞬間、幸せでいることで、幸せな未来が勝手に作られていきます。

なんでこんなことを書いたのかというと、昔、私もいろんなことを考えて、悩んだり、落ち込んだりしたことがあったから。でも本当に、考え方一つで世界は変わります。応援してます。

自分を一番大事にできるのは自分自身です。それでも辛いときは、人を頼ってくださいね。

# ●○ 花粉症の季節がやってきます ○●

2月に入ると、花粉がそろそろ飛ぶかなと気になりますね。今年も、花粉の量が多いと予想されているようです。花粉症の人にとっては辛い時期になりますね。できる対策はしっかりとし、症状が軽く済むようにできたらいいですね。

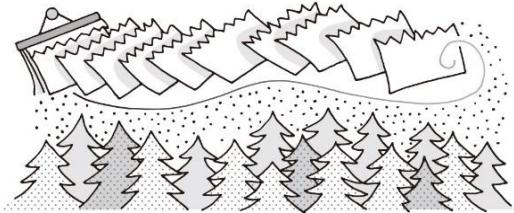
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。



## #花粉症注意報？ \*危険なのはいつ？

### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### #この時間帯に注意

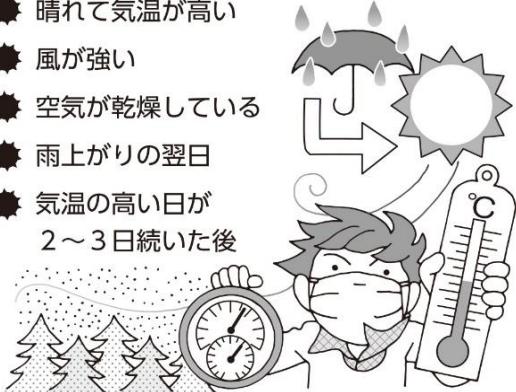
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



### 保護者の方へ

今年度も残りあと2ヶ月となりました。学校で起きたケガで、日本スポーツ振興センターの申請を希望される場合は、早めに学校までお知らせください。申請書類は保健室に用意しておりますので、必要な方はお知らせください。ご協力よろしくお願ひいたします。