

# ほけんだより 2月

令和3年2月  
鴨島支援学校  
保健室



2月の別名に梅見月があります。梅はきびしい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みっ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。

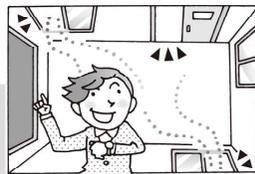
## その“しんどい”もしかして空気のせい？



### どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**  
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**  
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**  
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう！

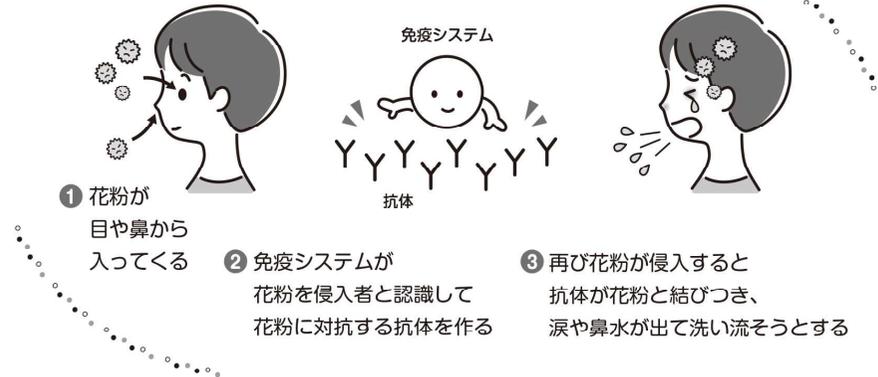


- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

## さよなら ウイルスくん



## 花粉症のメカニズム



## なぜ？ 花粉症？



## セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

## ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンの出ます。



**セロトニン** 心のバランスを整える

**エンドルフィン** 痛みを和らげる

**ドーパミン** やる気を出させる

**オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

