

2月のほけんだより

令和5年2月
鴨島支援学校
保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日、2月3日の節分には、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。節分には、豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えたいですね。



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



花粉症対策はコレ！

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみだけでなく、倦怠感や頭痛などの風邪症状に似た症状がでる人もおり、人それぞれ異なるようです。特に、晴れていて気温の高い日や風が強く乾燥している日、雨上がりの次の日などは特に花粉の多いため注意が必要です。

マスク・帽子・メガネをつける

ツルツルした素材の服を着る

顔を洗う

玄関で花粉をはらい落とす

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

- ### かぜ 風邪
- 時々、くしゃみが出る
 - 黄色く、ねばりけのある鼻水
 - 微熱や高熱がある
 - のどの痛みやせきが出る
 - 症状は数日でおさまる
 - 時間に関係なく症状が出る

- ### かふんしょう 花粉症
- くしゃみが発作的に連続して出る
 - 透明でサラッとした鼻水
 - 熱はない、または微熱がある
 - 目のかゆみや涙が出る
 - 症状が2週間以上続いている

健康観察表について

健康観察表では、引き続き検温や風邪症状のチェックをお願いします。朝夕2回の検温を「健康観察表」に記録をしてください。

