



令和8年2月6日
大島中学校



まだまだ寒い日が続いていますね。特に朝は気温が氷点下（マイナス）になる日が多いです。登校時は、防寒対策をして体を冷やさないようにしましょう。また、地面が凍結することもあるため、時間にゆとりを持って家を出発しましょう。

さて、1・2年生はスキー学習が控えていますね。経験者も初めての人も、当日までの体調管理とケガに気をつけて、スキーを楽しみたいですね。

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…



2月の保健目標

☆心の健康に気を配ろう☆

花粉症の季節がやってきます

春に向けて花粉症のシーズンが近づいてきました。関東では2月中旬から本格的に飛散し始めると予想されており、例年と比較してやや多い飛散傾向になるそうです。既に症状が出始めている人も、まだ花粉症になったことがない人も、なるべく花粉を浴びないように、早めに対策を行っていきましょう。

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?



花粉症対策

- ・マスクや帽子、メガネをつける。
- ・花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着る。
- ・玄関で服に付着した花粉を払い落とす。
- ・手洗い、うがいをする。
- ・帰宅後、洗顔・洗髪をする。



花粉は屋内に

持ち込まない



花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことが
ストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、
お気に入りの動画を見る…など、
好きな時間を過ごして、
気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、
心と体の緊張をほぐしましょう。

こんな
ストレス解消法も
あります



笑うと幸せホルモンが
分泌されてポジティブ
な気持ちになれます。
笑う表情にするだけで
も効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優
位になって気持ちが落
ち着きます。また、抑え
ていた感情を解放でき
てスッキリします。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

～保護者の皆様へ～

4月に行った視力検査で、裸眼視力または矯正視力がB以下（0.9以下）のお子さんには視力管理カードを配付しております。
視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校3年間使用します。
年度末までに必ず学校に戻してくださいませう、よろしくお願ひします。