

# はけんたより2月

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るですね。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。

## 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ります。笑う表情にするだけで効果があるそうです。

### 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よう、よろしくお願いします。