

2月の別名に梅美月うめみづきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、梅のように一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうです。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。



## 2月の保健目標 心の健康に目を向けよう

できるかな?

### こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき

手当て

あっちこころ

受け入れてもらえなかったとき

悩みが頭からはなれないとき

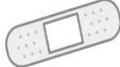
ダメだ  
まだ

自分のことが嫌いになりそうとき

ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす …… 

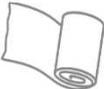
こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする …… 

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち。にー。さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く …… 

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす …… 

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

# SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう (投稿・登校) するときは気をつけましょう」



こんなことでも…  
**犯罪**です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」

「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**



携帯電話が開発されて25年たっています。最初は、高価で誰でも持てるものではありませんでした。今では、スマートフォンという形で誰もが持てる時代になりました。でも、便利になった反面様々な問題も起きています。SNSで他人の悪口などを書き込み、人の心を傷つける凶器に変わることにもます。書き込まれた人の気持ちをよく考えて使ってほしいものです。

## …そろそろ花粉の季節です

### 花粉症のメカニズム



① 花粉が目や鼻から入ってくる



② 免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る



③ 再び花粉が侵入すると抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする

かぜ?  
花粉症?



セルフ  
チェック表

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

### 保護者の方へ

これからの季節、花粉症の人にとっても辛い時期になりそうです。また、新型コロナウイルスも変異をしながら感染拡大しようとしています。

引き続き、ご家庭での朝のあいさつと一緒にお子様の体調確認、生徒の皆さんは体調が悪いときは家族に話して無理をせずに休養を取ってください。今後も、手洗い、換気、加湿等を行い、感染予防に努めてまいりますので、ご協力よろしくお願い致します。