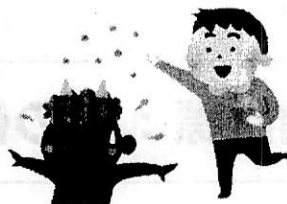


# Healthy Life



R4.2.1 (火)  
太田市立城東中学校  
保健室 No.13

厳しい寒さが続いています。体調はどうですか？現在、太田市内の学校ではコロナによる学級閉鎖・学年閉鎖が相次いで報告されています。群馬県のコロナ陽性者の数もどんどん多くなってきました。感染予防をさらに徹底し、この冬を乗り越えましょう。

## \*おうちの方へ\*

お子さんの症状に少しでも風邪症状等があった場合、また、家族内で体調不良がいる場合は無理せず学校を休ませるようにしてください。学校は出席停止扱いになります。もし、登校可能か分からない場合はお気軽に学校の方にお問い合わせください。宜しくお願いします。

## 2月20日はアレルギーの日

### 花粉症対策、できていますか??



2月20日は「アレルギーの日」です。1966年2月20日にアレルギーを起こす原因となるIgE抗体が発見されたことにちなんでいます。みなさんがアレルギーの中で一番関わりが深いのは「花粉症」ではないでしょうか。花粉症とは名前の通り植物の花粉が原因となっておこるアレルギーでくしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状を引き起こします。

花粉症の症状を抑えるには早めに対策をすることが大事になります。早めに医療機関を受診するなどして花粉症の時期も元気に過ごしましょう！

飛んできます... 花粉... 花粉症対策の基本は... とにかく花粉を避けること!

マスクをつける  
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大!

ツルツル素材の  
コートを着る  
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに  
頭や洋服についた  
花粉を払い落とそう

帽子をかぶる  
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける  
顔とのすきまが  
せまいものが良い。  
専用のものも売ってます!

周囲の人達の  
協力も必要です

こまめにうがい・手洗い  
洗顔・洗眼  
とにかく  
花粉を洗い流そう

かぜをひかないように  
注意しよう  
症状が悪化します

かぜだけ花粉症だけ  
わかんない!  
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

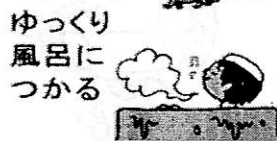
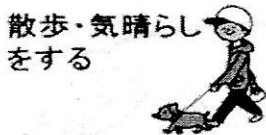
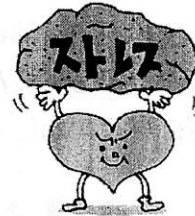
### 回答例

1. 行動が早い
2. 真面目
3. 冷静
4. おおらか
5. 協調性がある

## 2月の保健目標：心の健康について考えよう

日々生活していると、「今日はからだの調子が良くない」という日があるように、私たちの「こころ」にも調子の良い日・悪い日があります。生きていく中で、ストレスは必ずあるもので、適度なストレスは成長のもとともいえます。しかし、ストレスが大きすぎると疲れ果てて何もできなくなってしまうこともあります。自分のストレスが大きすぎると感じるときには、家族や友達、先生にSOSを出して、助けてもらいましょう。この助けを求める力も大切なのです。必要なときには周りの人に助けをもらいながら、自分に適度なストレスをかけて、少しずつ成長していきましょう。

SOSを出そう！！



自分なりの  
ストレス発散方法を  
見つけよう！！

### ◇リフレーミングをしてみよう◇

私たちはすべての物事を、その人独自の視点で見えています。この物事を見る視点のことを「フレーム」と言います。そして、この視点を変えることを「リフレーミング」と言います。

リフレーミングを行うことで、同じ物事であっても、受け止め方や感じ方が変わってきます。受け止め方がプラスに変化していくと、より前向きな気持ちになることができます。

例をいくつか紹介しますので、それを参考にリフレーミングを行ってみましょう！

リフレーミング前	リフレーミング後	リフレーミング前	リフレーミング後
消極的	控えめ、慎重	せっかち	1
あきっぽい	好奇心が旺盛 <small>おもしろい</small>	話し方や表情がかたい	2
うるさい	元気、明るい	冷たい	3
頑固	意思が強い	のんき	4
気が強い	正義感がある	人に合わせる	5

※回答例は表面の一番下に記載してあります。