

ほけんだより 2月

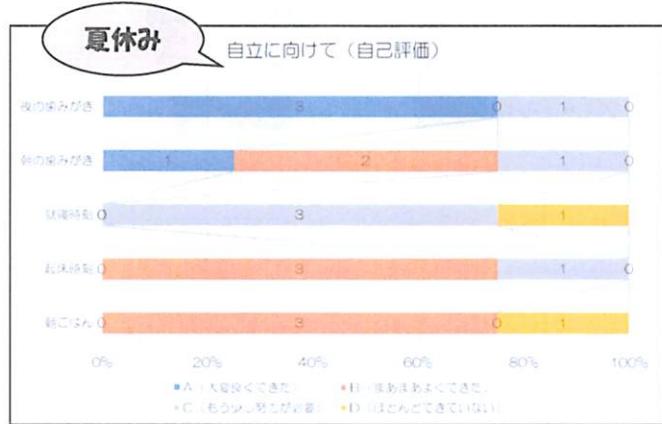
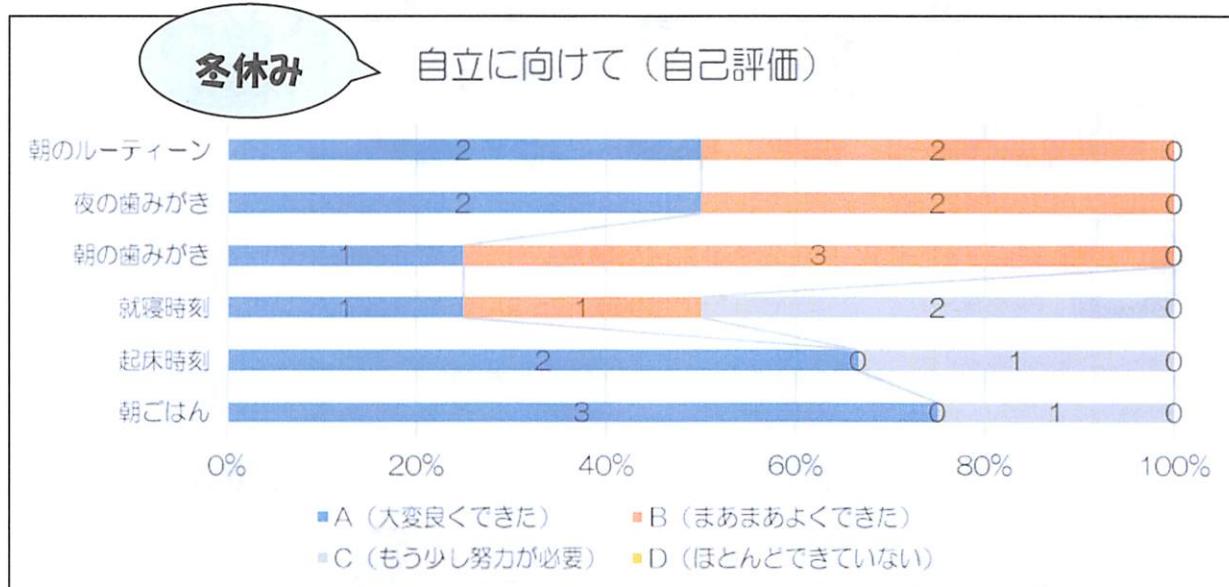
平成31年2月1日
浪江中学校保健室
No11

鬼は外福は内

鬼はどこにいる？



節分のかけ声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼にたとえる人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりではありません。心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかも。福が入り込む場所を作れるように、上手につきあいたいですね。



冬休みの自立に向けて。夏休みと比べて、自己評価が高くなっている人が増えていました。自分で決めた朝のルーティーンもほぼ毎日できていました。今年度は、様々な場面で生活習慣についての学習をしてきました。まだできないところがあると思いますが、できるようになったこともあります。これからも、良い生活習慣を続けるようにしましょう。

まだまだインフルエンザ流行中

（福島県感染症発生動向調査週報より）

県内の1定点当たりのインフルエンザ患者報告数は、1月の第2週に警報レベルとなる30.00を超えるました。第3週の報告数は前週の約1.7倍に急増しています。今年の冬は、雨が降らないため、空気が乾燥し、インフルエンザの蔓延の原因にもなっています。加湿器を使ったり、水分補給をしたりするなど、乾燥対策もしっかり行うようにしましょう。



ことばの力

ちから

X 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や
陰口を言ったり



おどしたり



ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

カゼかな? もしかしたら 花粉症?

の後に鼻水、鼻づまり。スキ花粉が飛び季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 热はない | <input type="checkbox"/> くしゃみが連續して出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい | <input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある |

たくさん当てはまつたら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

花粉症

早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。