

おやはちこ

令和7年2月21日
保健室No: 8

2025



※ 2025年 巳(み)年がスタートし、もう2か月が終わろうとしています。"3学期は始まったらアッという間に時間が過ぎていく"のは毎年感じていることですが、今年は例年以上に時が過ぎるのが早いなぁと感じます。みはさんはどうでしょうか？

さて、今週の猶川も早晚、かなり冷え込みました。-10℃くらいの朝も数日ありましたね。体調を崩していませんか？

...ということで、今回の言葉は「余寒(よかん)お見舞い申し上げます」です。立春(2025年は2月3日)を過ぎても、まだまだ「厳しい寒さの残っている時期に、寒さを見舞い、みはさんの近況や様子を気遣う、挨拶です。

今季はまさに「余寒」春の待ち遠しい今日この頃ですね。

花粉症？ かぜ？どっちが？

※ 春が待ち遠しいとは言え... 冬の終わりとともにやってくるのが花粉。みはさんの中にも花粉症をもっている人が多くいますね。花粉症は「現代病」と言われます。

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会が行った調査によると、令和元年(2019年)時点で花粉症にかかっている人は **42.5%**、10年間で10%以上も増加していることが分かりました。花粉が飛びはじめる2~3月はカゼをひく人も多く、花粉症とカゼとを見分けが付きにくいこともあります。突然花粉症になることもあるので、対処法を知っておくとよいですね。

花粉症		かぜ
透明 サラサラ	鼻水 	黄色 ネバネバ
くり返して 何度も	くしゃみ 	ときどき
なし あっても微熱	熱 	微熱から高熱
風から夕方に 症状が強くなる	時間 	時間に関係なく 症状がある
晴れ・風の日に 症状が強くなる	天気 	天気に関係なく 症状がある

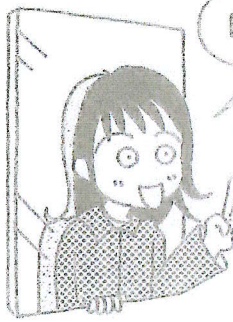
こんな日は要注意!!

- ・晴れた日
- ・気温の高い日
- ・風の強い日
- ・雨の次の日
- ・空気がかわいている日

6 こんな日は花粉が飛びやすいです!

出かける時は、ぼうし、メガネ、マスクでガード!! ツルツルした素材の服は花粉が付きにくく、オススメです。体についた花粉は家に入る前によくはらい落とし、顔や手は洗い流すようにするといいですね。

裏面へ



自分のこと好き?

※ みはさんは、「自分のことが好きですか?」

もしかしたら自信をもって「ハイ!! 大好きです!!」と答えられる人は、子どもでも大人でも少いかもしれませんね。

しかし...「ハイ!!」と答えられない人も「自分のことを好きになりたいですか?」と問われれば、ほとんどの人がそう思っているのではないのでしょうか。

自分のことが好きではないと思う人の多くは、自分に自信がないように感じます。「これだけは誰にも負けない」というものを

一つも持っている人は、自分が好きだと答えることが多くのように思います。

実は... 例え、そういう強みがなくても「自分を好きになろう!」と意識することで誰もが自分を好きになれるのです②③「そんなことぐらいで好きになれたら苦労はしない...」と思う人もいるかもしれませんが、まずはやってみることが大切です。

(ほとんどの物事には 良い面 と そうではない面 があります。いつも元気で明るく自分の事が好きな人は 無意識に良い面へ目が向いています。そして「これいいよね!!」と声に出して伝えることができます。同じように自分に対しても常に良いところを見ているのです。だから自分が好きなのです。

無意識になんて見られないという人は、「意識」して見ればよいのです。「あの人の良いところはどこかな」「自分のここは良いところだよな」そんな風に 良いところ探し をしてみよう。良い面を見ているうちに、きっと気づくはずですよ。

いつからか 無意識に良い面を見ている自分に。その時にもう一度自分に聞いてみて下さい。「わたしは「わたしが好きですか?」

挨拶に思う...

「おはようございます」 猶川小中の朝の昇降口には毎朝当番の児童生徒と戸谷先生の明るい挨拶が響きます。そんな元気いっぱいの声よりも先に...と私(TAUE)も挨拶をして昇降口に入ることを心がけています。



「あ」 明るく元氣よく笑顔で。「い」 いつもムウのないこまめな「さ」 先に (相手より自ら)

「つ」 伝える → いが伝わる ... ことが挨拶の基本だと言われています。

挨拶は人間関係を作る重要な言葉ですね。1日の始まりはもちろんのこと、日中の「こんにちは」や帰りの「さようばら」。挨拶は丁寧に相手意識をもって伝えたいと思っています。だから挨拶ですが、されど挨拶。声のトーンで元気がどうかまで相手に伝わるもの。自ら進んで挨拶ができるよう心がけていようね。