

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和5年3月14日(火)

No.13

暖かくなったのに 鼻みずが...



陽ざしが暖かくなってきて、春が近づいてきていると感じますね。

感染症の減少してきていますが、外から帰ったら手洗い・うがいを習慣づけて気をつけていきましょう！

暖かく感じられる日も多く、目のかゆみや鼻水の症状があらわれている人もいます。鼻水や咳、頭痛等とかぜとよく似た症状で、なかなか回復しない時は、『花粉症』かもしれません。

スギの花粉の飛散が始まっているので、『花粉症』の人は

○外出する時はマスクをする。

服装は、花粉のつきにくいツルツルした素材のものを選ぼう！



○外から帰ったら、衣服をはらってから部屋に入る。

手洗い・うがいをする。



○目・鼻のまわりや顔を洗う。

目がかゆくてこすりたくなりますが、目の表面はとても傷つきやすいので、こすらないようにしましょう。

目がかゆい時は、目のまわりを洗い、冷水でしぼったタオルやハンカチで冷やすと効果的です。



最近では天気予報で花粉の飛散状況を知らせてくれるので、その情報を参考にしましょう！
花粉の飛散が多いのは、雨の日の翌日・晴れて気温が高い日・乾燥して風の強い日です。
特に気をつけましょう！



言葉には力がある...



何気ない一言で、悲しくなったり、元気が出たりするくらい言葉の力は大きいものです。言葉だけでなく、口調や表情なども大きく関係して、その言葉の裏の思いを考え始めると、友達との関係がぎくしゃくしてしまうこともあります。

保健室での友達同士のやりとりで『ん？』と感じる時には、「今のどういう意味？」と、あえて聞いてみます。案外、本人は気にせずと言ってしまった一言が相手を傷つけていることには気づいていません。

「先生～違うんよ～」と必死で弁解するのですが、出てしまった言葉を無しにすることはできないことを話すと、「気をつけるよ～ ごめん。ごめん。」と気づいてくれます。



言葉には、『ちくちく』相手の心を突き刺す力や『ふわふわ』嬉しい気持ちにさせるやさしい力とがあります。

自分はどちらを多く使っているでしょうか？

『ちくちく』言葉が多い人は、自分の周りにも『ちくちく』言葉が多く飛びかっているのかもしれません。

自分で意識して『ふわふわ』言葉を使うようにすると、自分の周りにも『ふわふわ』言葉が多くなって笑顔も多くなっていくといいなあと思います！

