

ほけんだより 2月

大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

寒い日が続いていますが、日差しは日一日と明るさを増し、校内では梅や水仙が咲き、春の訪れを告げています。2月4日は立春です。立春は太陽の角度（太陽黄経315度）によって決められており、この日から立夏までの期間を『春』と呼びます。

1月は行く、2月は逃げる、3月は去るとよく言われますが、あっという間に今年度も終わりが見えてきました。今年度を振り返り、4月からのスタートに向けて、少しずつ準備を進めていきましょう。



★防災通信 居安思危⑩「備蓄」★

地震が多発していますが、災害時にたいせつな備えのひとつが備蓄です。

本校では大規模災害に備えて、生徒のみなさんが学校に待機できるように、アルファ米・災害備蓄用ビスケット・水・レスキューシート・災害用トイレなどを備蓄しています。

秋の880万人訓練後のアンケートでは半数以上の方が自宅に備蓄や非常用持ち出し袋を用意していないと回答していましたが、今はどうですか？

今日帰ったらお家の人と災害時の備えについて話し合ってみてくださいね。



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

① 節

分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

★★★ 今月の健康目標「花粉症対策を始めよう」 ★★★

花粉症対策の基本は「花粉をいかに体内に入れないか」が大切です。帽子やマスク、眼鏡など最近では様々な花粉対策グッズが開発されています。自分の症状に合わせて、必要なものを選びましょう。

また症状が重い人は早めに専門医を受診することをお勧めします。

自分は花粉症ではないから大丈夫！という人も花粉症の人のために、室内に花粉を持ち込まない工夫を協力して行ってくださいね。



鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ス

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

