



立春を過ぎ少しずつ暖かくなってきました。県内の新型コロナ警戒レベルは、レベル4（県内警戒・県外警戒）に引き下げられましたが、気を緩めずに注意をして過ごさなければいけません。花粉症の時期にもなりますので、体調管理には十分気をつけて、早めの対策をお願いします。

2月の健康安全の日 **ストレスについて②**

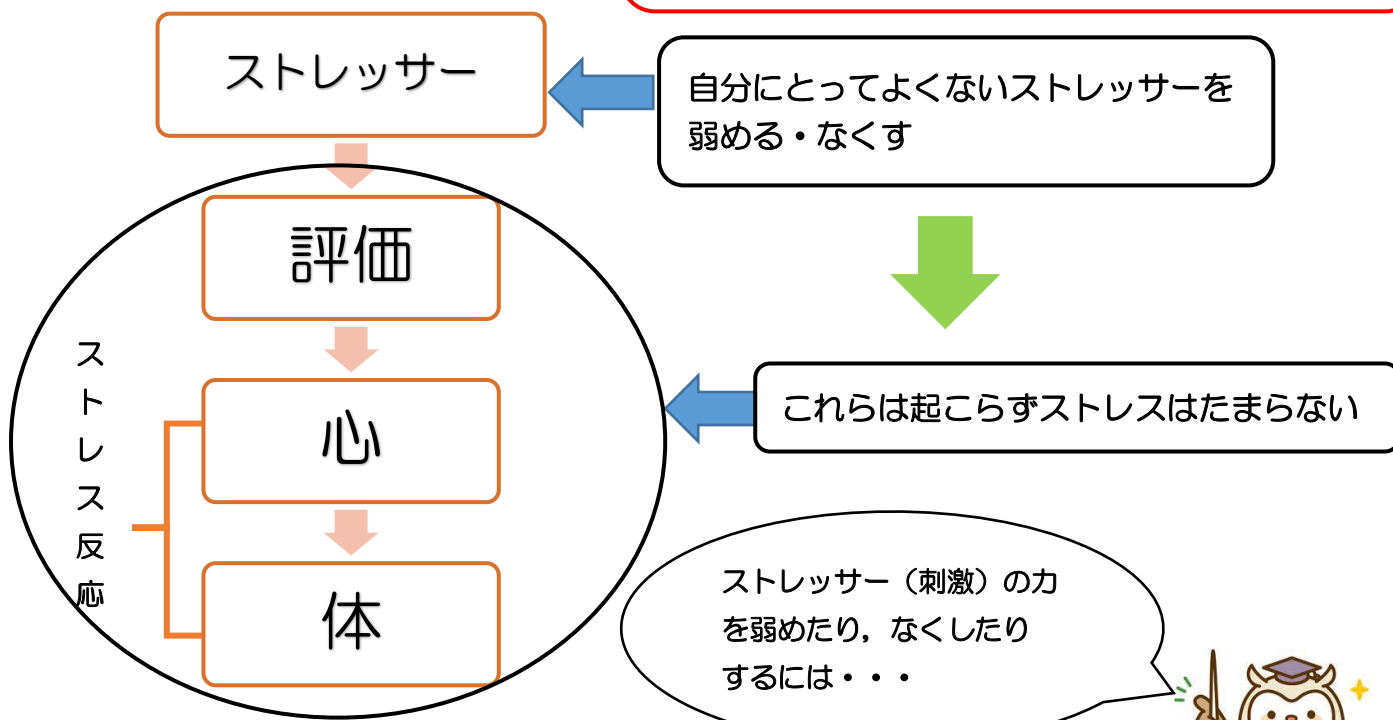


1月に続き「ストレスについて」学習しました。新型コロナ感染症の影響で生活が変わり、子供も大人も、いつもと違うストレスを感じながら生活をしています。「ストレスとは何か」を知って、少しでも冷静に対処できるとよいですね。



ストレスの流れ

私たちは、いつでもストレス（刺激）を感じています。そのストレスを「良い」「悪い」と評価することで、心や体にストレス反応が起こります。



ストレスを弱める・なくす方法（コーピング）

- その1 自己主張する：自分の気持ちや考えを言葉にして伝える
- その2 相談相手をもつ：自分でうまくいかないときは、相談できる人に頼る
- その3 我慢する：我慢できそうなときは、しばらく我慢してみるとストレスへの抵抗力ができ、同じくらいのストレスであれば「大したことない」と思える
- その4 逃げてみる・さけてみる：我慢できそうにないときは、逃げる・避けることも大切



花粉症に注意！ 早めの対策を



2月からテレビなどで花粉症予報の情報が流れています。すでにスギ花粉は飛散していますので、鼻炎や結膜炎などを発症している人もいます。今年は、新型コロナウイルス感染症の心配もあるため、早めの対策をしておきたいですね。



花粉症セルフチェックをしてみましょう

- | | |
|------------------|----------------|
| ○水のような鼻水が出る | ○立て続けにくしゃみが出る |
| ○目のかゆみや充血がある | ○熱はない（あっても微熱） |
| ○口で呼吸するほど鼻づまりがある | ○体がだるい |
| ○のどが痛い | ○症状が2週間以上続いている |
| ○毎年同じ時期に症状が出る | ○頭がぼーっとする |

花粉症の三大症状



花粉症対策

★対策1 花粉症予報の情報チェックをする。

1日のうちで飛散量が多いのは午後1時から3時頃。快晴の日や雨が降った翌日は飛散量が多いです。なるべく家の中に花粉を取り込まない工夫が大切です。

★対策2 マスク・メガネで花粉をガードする。

マスクは常時着用していますが、コロナ対策で換気が必要なため、目の症状がある場合は、メガネをつけることをおすすめします。

★対策3 早めに病院に行って薬をもらう。

症状を我慢するよりも、早めに病院に行って薬を処方してもらいましょう。



スクールカウンセラー来校日

2月19日（金） 2月25日（木）
3月 8日（月） 午前のみ

今年度は、この3回で終了です。希望される場合は、保健室まで御連絡ください。

電話 32-4637

来年度から「ながふじ学府一体校」として、小学生と一緒に学校生活を送ります。12月の調査では、楽しみである一方で、不安と答える生徒や保護者が複数いました。

始まってみないとわからないことも多いですが、心配な点がある場合には、一緒に考えていきたいと思っておりますので、気軽に御連絡ください。