

# ほけんだより がつ 2月

令和7年2月20日発行  
江戸川区立二之江中学校

校長 茅原 直樹  
養護教諭 ○○○○

少しずつ、暖かい日が増えてきましたね。二之江中では、インフルエンザなどの感染症は今のところ落ち着いていますが、まだまだ油断は大敵です。のどの痛みや胃腸炎の症状で欠席する人が増えてきているので、今まで同様手洗いや換気を続けていきましょう。  
咳や鼻水などの症状があるときは、周りの人のためにもマスクをつけてくださいね。



＼ 始めよう /

## 花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす



つけない

### マスク

花粉を吸い込む量が  
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に!

### スベスベした服

ポリエステルなどが  
オススメ。

### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪に  
つく花粉を減らそう。

### メガネ

目に入る花粉が  
最大で  $\frac{1}{2}$  に!

落とす

### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を  
持ち込まないようにしよう。

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。

また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

天気予報をこまめにチェックしておくで花粉対策もしやすくなります。

花粉症の特徴として、「透明でサラッとした鼻水」「目のかゆみ」「昼から夕方にかけて症状が強くなる」「症状が2週間以上続く」などが挙げられます。

### 免疫力も大切!

規則正しい生活リズムで  
免疫力をアップさせ、  
花粉に強い体を作ろう!

### うがい

のどに流れた  
花粉を取り除こう。

### 顔を洗う

目や鼻の周り  
特に丁寧に洗おう。



# 自分の気持ちを上手に伝えられるようになりよう

## 自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

保健室で色々な人の話を聞いてみると、よく「相手がどう思っているかわからなくて不安」「周りの人からどう思われているか不安」という声が挙がっています。このような不安は、自分への自信のなさや、失敗に対する恐怖が影響しているといわれています。

小さなことでも自分で自分をほめてみたり、仲間といいところをほめて合ってみたりしてもいいかもしれません。自分の長所を見つけると、それはきっと自信になります。

保健室の前には、短所を長所に言い換える、『リフレーミング』を掲示しています。長所を増やして、自分自身を認めてあげるきっかけにしてください。

心が辛いときは、安心して話せる人に相談してみてくださいね。友だち、家族、学校の先生、スクールカウンセラーなどに話して、辛さを分かち合うことで少し気持ちが楽になるかもしれません。

## 好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で  
男の子が好き

私は女の子で  
女の子が好き

私は女の子で  
男の子が好きなときも  
女の子が好きなきもあ



「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があっていいのです。