



## 花粉と接触しないために…



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼や耳のかゆみなど早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ先かもしれませんが、今から準備をしておきましょう。症状を抑えるために、まずは花粉とできるだけ「接触しない」用いることがとても大切です！



マスク

花粉症対策の定番です。色々な種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻と顎の部分に隙間ができない物を選びましょう！



メガネ(ゴーグル)

メガネでも花粉症を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的です。



帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子を被りましょう。また、長い髪はまとめると表面積を減らすこともできますね。

## 短所も長所に… リフレーミングを習得

みなさんは「リフレーミング」という言葉を知っていますか？リフレーミングとは、物事を見る枠組み「フレーム」を変えて、違う視点で捉えて、ポジティブに解釈できる状態になることです。初めは難しいかもしれませんが、少しずつポジティブに物事を捉える練習をしてみましょう。例は以下のような物があります。



短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



▶▶ 感情が豊か！

飽きっぽい…



▶▶ 好奇心旺盛！

おしゃべり…



▶▶ 性格が明るい！

おとなしい…



▶▶ 謙虚でやさしい！

# かゆくてヒリヒリ しもやけに注意！

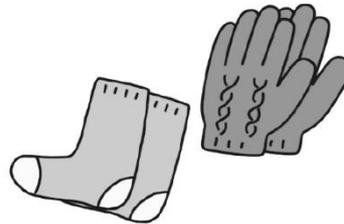


手・足の指先、時には鼻の先や耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル「しもやけ」。厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初めごろ・終わり頃にも起こりやすいのです！

しもやけ対策は予防が大切。以下のようなことに気をつけてみてください。



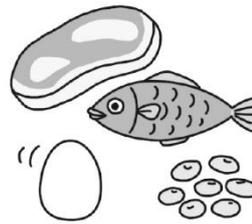
寒い中で手や足を濡れたままにしない



冷えないように靴下や手袋を使う



キツイ靴・ユルい靴を避けて、自分に合った靴を履く



好き嫌いせず、バランスの良い食事をする(タンパク質を摂る)

**ネットとリアル  
の境界線**

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたこととの『線引き』という考え方も大切です。

**スクールカウンセリングの活用**

- 日常生活、学習、進路のこと
- 友だちや家族のこと
- 1人では解決困難なこと
- どんなことでも大丈夫です。**
- 生徒・保護者・教職員誰もが利用可能
- 2/13,24,27に学校心理士が来校します。完全予約制です。
- 興味がある方は保健室・担任までお知らせください。
- 生活のヒントを貰いに行きましょう♪