



令和7年2月20日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



花粉が 飛び始めています

スギ花粉は飛散開始から1週間～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。

この時期に、次のような症状がある人は、花粉症の可能性ががあります。



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目のかゆみ

こんな天気の日には、花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 風が強い
- 気温の高い日が2～3日続いた後



- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服(つるつるした素材)を着る
- 室内に入る前に花粉を落とす
- 帽子・マスク・メガネを付ける
- 手洗い・うがいを
- 洗顔する
- 天気予報で花粉の量をチェックする

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

「怒り」との上手な付き合い方

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

○怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見えないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という”悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくてもよい存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」を分かってほしかっただけではないでしょうか。

○本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。

○怒りにとらわれないコツ ①「人に話す」②「頭から離す」

「人に話す」…感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。

「頭から離す」…私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。