



高島中学校 保健室 2024.2.19

2月も終わりに近づき、今年度も残りわずかですね。立春（2月4日）を過ぎると、暦の上では春になります。とはいえ、まだまだ寒い日が続

き、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行する恐れがあります。特に9年生は受験で大切な時期です。基本的な感染症対策（換気・手洗い）を続け、体調管理をしっかりとしましょう。



## もう始まっている!? 花粉症

鼻水・くしゃみときたら、「風邪?」と思いがちですが、この時期、風邪以外にも疑われるものがあります。それは『花粉症』です。今までなかったことがない人でも突然かかることがあるので注意をしましょう。疑わしい時は、早めの医療機関の受診をおすすめします。



| 花粉症? カゼ? セルフチェック                          |                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 花粉症                                       | カゼ                                        |
| <input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る  | <input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る        |
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水      | <input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水    |
| <input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱     | <input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある         |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る      | <input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る |
| <input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる | <input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る     |
| <input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている    | <input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる       |

## 花粉症対策のポイント



外出時にはマスクや帽子、眼鏡で花粉を防ぐ。服の素材はサラサラとした素材が花粉が付きにくく、おすすめです。



屋内に入るときは、花粉を払い落とし、持ち込まない。



外から帰ったら、手洗い・洗顔・うがいをする。



室内をこまめに掃除する。

# 気になる? ならない? 既読と未読



皆さんに馴染みのある一部の SNS には、自分が送ったメッセージを相手が開いたかがわかる、「既読機能」というものが備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、読んでもらうことが前提なので、この機能は確かに便利です。

でも、「既読無視」という言葉もあるように、「送ったのに開いてもない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「返信が遅い」といった理由で、相手に不満を持ち、喧嘩やいじめなど、人間関係の直接的なトラブルに発展することもあります。



便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こる可能性があります。あなたのコミュニケーションは相手のことを気遣えていますか？ メッセージの内容、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押し付けていませんか？ 過敏になる必要性はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、SNS を介さず、直接会って話をしたりする時間を大切にしてほしいと思います。

## 見方を変えると…？

いい加減？ → おおらか！  
気が弱い？ → 相手を大切に！  
騒がしい？ → 元気がいい！  
怒りっぽい？ → 情熱的！  
せっかち？ → 積極的！  
冷たい？ → 落ちつきがある！

## リフレーミングしてみよう



こんな風に、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。

あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれません。自分や周りの人のいいところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか。



## 今月のまちがいさがし



全部で  
7つあります！

