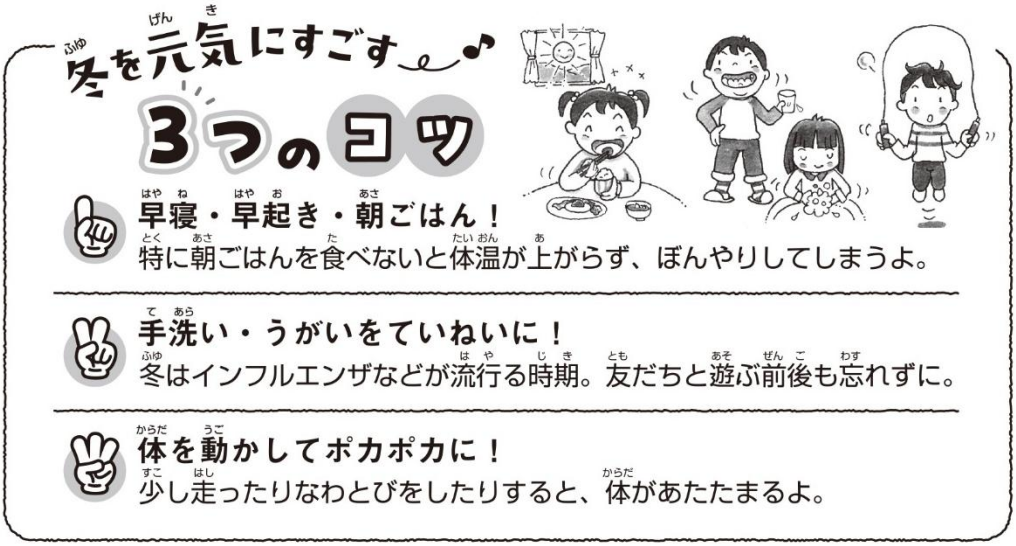
＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… 2026年1月26日　日出学園小学校　保健室

今年の節分は2月3日です。節分は、1年間健康に過ごせるようにと願いを込めて、鬼を追い出す行事です。節分における鬼は、病気や災害、そして自分自身の煩悩（＝怒りやなまけなど、人の中にある悪い心）を表します。この機会に自分の心とも向き合い、鬼を追い払うことができるといいですね。また、節分には「季節を分ける」という意味があり、毎年“立春”（暦の上で春の始まり）の前日が節分となります。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き感染症対策を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう

＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …

寒さに負けず、元気にすごそう！



みんなでまもろう 咳エチケット ＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊… ＊ …＊…＊ …＊…＊ …

咳やくしゃみをするとき、周りの人にウイルスやばい菌をうつさないように口や鼻を正しくおさえることを「咳エチケット」といいます。

・手で押さえたときは、手を洗いましょう。
・使ったハンカチはきれいにしまいましょう。

咳エチケットを意識し、みんなの健康をまもりましょう。

自分の言葉を振り返ろう

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい　あっち行け　どうでもいい　キライ　バカ

ありがとう　大丈夫？　スキ　おめでとう　手伝うよ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

今から始める花粉症対策

関東では2月頃からスギやヒノキの花粉が多く飛び始めます。花粉症の人は、花粉がたくさん飛ぶ1～2週間前から薬を飲む「初期療法」を行うことで、症状が出るのを遅らせ、ピーク時の症状を軽くすることができるといわれています。薬だけでなく、マスクやメガネ、家に帰った後の手洗いうがいなどで早めの対策をしましょう。

かゆくても目をこすならいで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえば…

- 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる　など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- **意識的にまばたきをする**
  まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらいながしてくれます。
- **目を冷やす**
  ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

【保健室からのお願い】

- **保健室で借りたもの（保冷材や湯たんぽ）は、その日のうちに返しに来てください。**
  借りたまま返さない人がいるため、保健室で貸し出しできるものの数が減っています。持ち帰りたいときや放課後まで使いたいときは、先生に相談しましょう。
- **良くなったら、なるべく早く（休み時間中に）返しに来てください。**
  数に限りがあるので、同じ人がずっと持っていると、他の人が使えなくなってしまいます。