



家庭数



2月3日は立春です。暦の上では、この日から春が始まります。立春を過ぎたところに降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かってのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



花粉症シーズン到来

毎日の

花粉症対策

ココがポイント

就寝
寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取りかえるといいですね。

家を出る前
テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。
こんな日は花粉が特に多くなります
・気温が高い晴れの日
・乾燥していて、かぜが強い日
・雨が降った日の翌日
・気温の高い日が2～3日続いた後

帰宅後
花粉を家に入れないよう、帽子や上着は玄関で脱ぎ、服に着いた花粉を払い落としましょう。うがいや手洗いなども効果的。

戻前
朝にスギ林を出発した花粉が都市部に到着し、花粉が多くなります。
窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを開めておくと、室内に入る花粉は約4分の1に減らせます。

日没後
屋間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がったりすることもあります。下校時でもまだまだ油断は禁物！

どうして花粉症になるの？

①花粉が鼻や目から侵入



②免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



③免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」を作る



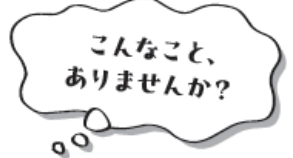
④花粉が体に入ってきたときに、「抗体」が反応を起こして攻撃



自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方



友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちからいやなことを言わ
れても、笑ってがまんしてし
まう。家に帰ってから物にあ
たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、いやなことを言われたりして、怒りがわいてくること
が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

本当の気持ち を伝えてみよう

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、怒りがわかなければ、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」をわかってほし
かっただけではないでしょうか。



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、1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
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

キーワードは **はなす**

コツ① 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。信頼できる人にき
いてもらえれば、安心できて前
向きな気持ちになれます。



コツ② 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。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「**気がついて**」とサインを送ります。



- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でも、もし体にサインが現れたときは、誰かに話してみましよう。知らない間に心が元気をなくしているかもしれません。

