

立春（4日）を過ぎて、暦の上では春になりました。日は少しずつ長くなり、明るさが増しているのを感じます。さて、新型コロナの流行は一旦落ち着きましたが、まだまだ注意が必要です。特に受験を控えている3年生は、栄養と睡眠をしっかりとって、体の抵抗力を高めましょう。1、2年生の皆さんも、3年生が万全の体調で受験に臨めるよう、引き続き感染対策に努めましょう。

心の疲れとサイン

心が疲れる原因には、悩みや不安、緊張などがあります。心の疲れが続いて我慢しきれなくなると、怒りや暴力で表現したり、心の病気になってしまうこともあります。そうなる前に、「心の疲れ」のサイン（症状）に気づき、心の疲れを回復してあげましょう。

体に現れるサイン

- だるい、疲れる。
- 体の不調（下痢、便秘、頭痛、腹痛、肩こり、めまいなど）がある。
- 眠れない日が続いている。
- 朝、起きられない。
- 食欲がない。

心に現れるサイン

- いつもイライラしている。
- やる気が出ない。
- 物事に集中できない。
- すぐに涙ぐんでしまう。
- 憂うつな気持ちになる。

言動や言葉に表れるサイン

- ミスが増えている。
- 急に成績が下がる。
- 身だしなみを気にしなくなった。
- これまで関心があったはずのことに、興味がなくなった。
- 自傷行為をしてしまう。

心の疲れを回復させるには



① 誰かに話を聞いてもらう。

話を聞いてもらうだけで、ちょっと心が軽くなるはず。相談できそうな人がいたら思い切って相談してみましょう。

② 気分を変える

深呼吸、散歩、体操など体を動かすと気分が変わります。また、空を見上げてゆっくり呼吸しながら流れる雲を見たり、風を感じたりするだけでも少し元気がわいてきますよ。

③ 無理をしない。

すぐくつらいつきはゆっくり休もう。それは「さぼり」とは違います。

④ 日記を書く

その日にあったことや思ったこと、考えたことなどを正直に書いてみましょう。自分の気持ちが整理でき、解決するヒントが見つかるかもしれません。

⑤ 身の回りを整理する。

自分の部屋や机の上を片付けてみましょう。少し気持ちがスッキリしますよ。

そろそろ

花粉が 飛ぶ時期です



Q1

花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2

花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1 : ②

Q2 : ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



花粉症？

かぜ？ セルフチェック



花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

かぜ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる