

# ほけんだより 2月

令和7年2月10日  
県立福崎高等学校  
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来にはいくつか説がありますが、衣を更に着ると書いて「依更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったようです。立春を迎えて暦の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調節したり、十分に睡眠時間を確保するなど、一人一人が自己管理を徹底していきましょう！



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちや家族に怒ったままきつい言葉をぶつけてしまったり、ものに当たってしまったことはありませんか？怒りはうまく表現できないと、友人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。しかし、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良い存在だ」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です。あの「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。



## 怒りにとらわれないコツ



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。

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。

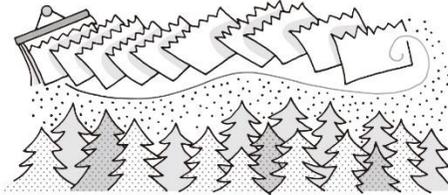
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

# #花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



## #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～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。



## #この時間帯に注意

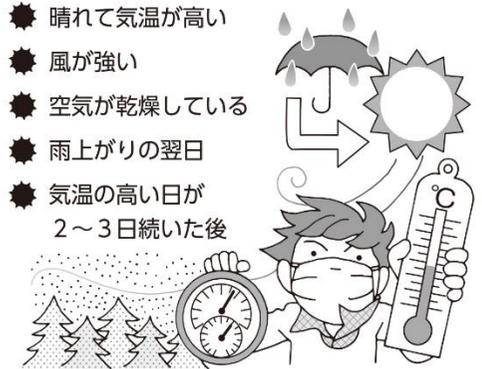
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



## #こんな日に注意

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



## こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



1/27(月)1時間目に教室の空気検査を行いました

左表は教室の二酸化炭素濃度です。**基準値**

**1500ppm**よりもかなり高いです!!

休み時間ごとに窓をあけて換気をしてください!頭痛や気分不良の原因になります。

	授業開始時	授業終了時
1-3	1500ppm	2200ppm
2-3	2800ppm	4000ppm