

## 花粉症の季節到来！

今年は花粉の飛散が既に始まっているようで、飛散量は例年より多めと予想されています。花粉症の人にとっては辛い季節ですね。

長野中でも保健調査票に「花粉症」と記入されている生徒が175名(41.9%)いて、2019年の全国調査の有病率(42.5%)とほぼ同じくらいの割合となっています。

花粉症の予防は、「つけない」「落とす」が基本です。「鼻水」などの症状がかぜ症状と似ているため判別が難しいですが、右の表を参考にしてみてください。

### 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

## 予防のポイントは、「つけない」「落とす」

### つけない

#### マスク

花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

#### スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。

#### 帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

#### メガネ

目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！



### 免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで  
免疫力をアップさせ、  
花粉に強い体を作ろう！



### 落とす

#### 家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

#### うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。

#### 顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

症状が辛い人は、小児科や耳鼻科、眼科などの医師に相談されることをお勧めします。



# 心の健康について考えよう

長野中保健委員会では、「心と体の健康・セルフチェックカード」を年4回行っていますが、心の健康アンケートの結果を見ると、「人との関わりが難しい」と感じている生徒が少なくないと感じます。

対人関係にはストレスがつきものですが、日ごろから相手の良い面に目を向けるようにしたり、相手の気持ちを想像しながら「Iメッセージ」で自分の気持ちを伝えたりすると、温かい人間関係を築けるかもしれませんね。

## 自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



**You** メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

**I** メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

できて  
いるかな?

やさしくやさしく  
ポエトニック

いつもの自分を振り返って、  
〇をつけてみましょう。  
ご活用してほしいかな。

