



R8. 1. 30 太田市立南中学校

☆2月3日は節分です。「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。追い出せる鬼ばかりではありませんが、心の中で鬼が大きくなっている時は、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり、横によけてくれたりするかもしれません。福が入り込める場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。そして次の日は「立春」です。土の中では草花たちが芽吹く準備を始め、いっせいに花咲く時に向けて力を蓄えています。みなさんも自分自身の心と体の健康状態を見直して、元気に春を迎えたいですね。



感染症予防対策に口腔ケアを



①歯みがき

◇口の中に存在する「歯周病菌」は、口の粘膜(糖たんぱく質)を溶かす酵素を出し、ウイルスが体の中に侵入するのを助けてしまうのだそうです。そこで『歯みがき』で口の中の細菌を増やさないようにすることが大切になります。食べたらみがく習慣がつくといいですね。

②唾液を増やす

◇唾液に含まれる免疫グロブリン(IgA)という物質は、ウイルスや菌を抑える働きがあります。IgAの量には個人差があり、IgAの分泌量が多い人はウイルスや細菌に感染しにくく、少なくなると感染しやすいと言われています。唾液の働きを上げるためには『唾液の質と量』が大切です。こまめに水分補給をして唾液の量を確保し、根菜・芋類・きのこなどの食物繊維の多い食べ物や、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を食べて唾液の質を上げましょう。

☆感染症予防の基本は『うがい・手洗い・換気・マスクなど』があげられますが、これからは歯みがきなどの『口腔ケア』も取り入れてみましょう。群馬県ではインフルエンザの注意報が再発令されて、今はB型が流行っています。一人ひとりがしっかりと感染対策をしていきましょう！

+

口腔ケア



免疫力アップ!

◇笑うと、体に入ったウイルスや細菌とたたかうナチュラルキラー細胞がパワーアップします。風邪などにも罹りにくくなるそうです。



笑って
体も心も
元気

自分もみんなも幸せに

◇笑うと、脳からも幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。あなたの笑顔を見た周りの人も、きっと笑顔になると思います。




あたたかい言葉で 心もほかほかに…

◇人の気持ちをあたたかくする言葉がけについて、いっしょに考えてみましょう。物の言い方ひとつで『カチン』ときたり『ほっこり』したり…と、発する言葉ですいぶんと気分も変わることがありますよね。大人になればなるほど、いろいろな場面で物の言い方が問われ、ちょっとした言葉選びや言い方で、相手に与える印象が変わってきます。言葉は人を傷つける凶器になることもあれば、心を癒やす薬にもなるという、大きなパワーがあることを知っておいてくださいね。

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。

◇自分が言われて嫌なことは、言わないようにしてみよう。

◇親しき中にも礼儀ありつついつい甘えて鈍感になっていませんか？

◇相手を攻撃しなくても、イライラや怒りのピークをやり過ごすことはできるそうです。

○声の調子や話す時の表情にも、言葉のパワーはあらわれます。



2月20日はアレルギーの日

春が近づくとともに、アレルギーのある人にとっては、花粉に悩まされる季節になってきました。基本的な花粉症対策を確認し、準備をしておきましょう。

□テレビ □新聞 □インターネット

- 環境省花粉観測システム <http://kafun.taiki.go.jp/>
- 日本気象協会花粉情報 <http://tenki.jp/pollen/>

こんな日や時間帯には、特に注意を

□晴れまたはくもり □気温が高く湿度が低い □風が強い □午後1～3時ごろ

出かけるときに服装をチェック

□帽子 □メガネ □マスク



※上着は、つるつるした素材が良いです！

帰ってきたら花粉をチェック

□衣服の花粉を払い落とす □手や顔を洗う



◇今年のスギ・ヒノキ花粉の飛散開始は例年並みで、飛散量は例年よりやや多いそうです。一度症状が出始めると粘膜が敏感になり悪化しやすくなります。心配な人は早めに受診して、予防薬などで治療を始めましょう。花粉症で辛い時期を乗り切ってほしいと思います。