

# ★はあと★ 2月号

2021. 2. 26  
原田小学校 保健室



19日の児童総会で、「あいさつ」「いじめ」についてたくさん考えて、自分の意見を堂々と発表していましたね。

「あいさつ」は、人と人をつなぐ人間関係づくりの入り口だと考えています。初めて会った人とはもちろん、家族や友達、先生方との「朝のあいさつ」が、その日1日を気持ちよく過ごせるかどうかを決めるくらい大きな力を持っていると思うのです。私もみなさんに負けないように気持ちのいい「あいさつ」をしよう！と心に決めた児童総会でした。

この間は、雪が降ったかと思えば、一気に暖かくなり、「もうすぐ春かな？」と感じると、鼻がムズムズしたり目がかゆくなったり・・・花粉症の季節になりますね。コロナ感染症も含め、春は感染症のはやる時季。まだまだ気の抜けない時季が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動」を心がけて過ごしましょう。

**花粉症 ~主な症状~**

**対策はOK?**

**~対策~**

出かける時はマスクやメガネ

ツルツルした素材の服を着る

玄関の前で花粉を払い落とす

外から帰ったらうがいや洗顔をする

~こんな日は注意~

日中の気温が高い日

晴れて乾燥した日

雨が降った日の翌日

花粉症と言えば、目や鼻がかゆくなる症状の他に、せきやくしゃみが出ることも特徴です。花粉症の人にとっては、つらい症状ですね。コロナウイルス感染症もせきやくしゃみが主な症状としてあります。こんな時期です。せきやくしゃみをしている人に対する周りの人の反応は、どうでしょう？私も花粉症があり、せきやくしゃみが出る時があります。子どもたちの中にも花粉症の重い症状に悩まされている人もいます。去年の春、花粉が飛び始めた頃、“せきやくしゃみが出るため、周囲の目が気になり、マスクに「花粉症です」と示したシールを貼る人が多い”というニュースを見ることがありました。せきやくしゃみがひどかったり、会議があったりすると、周りに迷惑なのでは・・・と、私もシールでも貼ろうかな？という気分になります。こんな時代だからこそ、それぞれの特徴や体調を理解し、気遣うことのできる、優しい学校、子どもたちであってほしいと強く願う日々です。

**ことばの力**

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

**ひやかしたり** やさしいねー

**からかったり** 似てるよねー

**悪口や陰口を言ったり** うざくはない？ 誘うのやめない？

**おどしたり** 死ぬよ あっち行けよ!

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

**ほめたり** さすが！ すごいね

**元気づけたり** 一緒に行こう

**感謝したり** ありがとう どうぞ

**心配したり** 大丈夫？

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね



目や鼻<sup>はな</sup>がかゆくなると、つい、こすりたくなってしまいますね。そうすると、目や鼻が赤くなったり、腫<sup>は</sup>れたりしてしまいます。かゆいなあとおち<sup>おち</sup>思<sup>ま</sup>ったら、こする前<sup>まえ</sup>に氷<sup>こおり</sup>で冷<sup>ひ</sup>やすのもいいですね。

毎週、月・火曜日にさわやか調べをしています。「朝食」「歯ブラシ」「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」の5項目について調べていますが、特にチェックが多いのが「つめ」です。給食当番の子どもたちは、コンテナ室の入り口で、きれいに手洗いができているか、つめは伸びていないか見ています。すると…つめが長く伸びていたり、つめの中が黒くなっていたり、手のひらの小指下側には鉛筆の黒いあとがそのままになっていたりします。つめが長いとけがのもとになり、衛生上もよくありません。子どもさんのつめを見てみてください。