

※おうちの方とお子さまと一緒に読んでいただけるよう編集しました。

2月 ほけんだより

2026年2月
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

「東風」と書いて、どう読むか知っていますか。

この言葉は、菅原道真の和歌「東風吹かばにほひをこせよ 梅の花 主なしとて 春な忘れそ」で知られています。現代の言葉に訳すと、「東から春風が吹いてきたならば、梅の花よ、その香りを送って寄こしておくれ。主人の私が居ないからといって春を忘れないでおくれ。」となります。この歌に詠まれた「東風」は、早春に吹く温かく、春の訪れを知らせる風とされています。

まだ寒さが残る季節ですが、少し外に出て、春を運んでくる「東風」を感じてみましょう。

現代語訳 http://www.kangin.or.jp/learning/text/poetry/s_D1_35.html より引用

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる??

節分の鬼の他に、自分の心の中にも「ストレス」という鬼がいます。しかし、「ストレスの鬼」は、悪いばかりではありません。こんな鬼はいませんか？

★テストや試合の前に出てくるドキドキ鬼★



★練習がうまくいかない時のイライラ鬼★



★友達とうまく話せない時のモヤモヤ鬼★



鬼と友達になる3つのステップ

① 1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみましょう。怒りなくなった時、「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ち着きます。

② 2 話しかける



鬼に「どうしたの？」と聞いてみましょう。「疲れたのかも」「不安なのかも」と、自分の気持ちがわかってきます。

③ 3 一緒に動く



鬼と一緒に好きなことをしましょう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くなどもOKです。不思議と鬼の顔が優しく見えてきます。

ストレスの鬼は、時々暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方です。もし、手に負えないときは、保健室に来てください。一緒に鬼と仲良くなる方法を考えましょう。

「アレルギー」って言葉を知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」です。

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守る仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。

日本では、身近な病気として多くの方がアレルギーとともに生活しています。

花粉症やアレルギー性鼻炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみがとまらないなど

「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。

そして、薬や治療法についてお医者さんに相談しましょう。



花粉症の季節を乗り切りましょう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など…



毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。