

わらふく



令和6年
2月22日
高根中学校
保健室

呼吸
花粉の
お悩み



もしや... か ん しょう
鼻づまりの花粉症 ではありませんか

こいつ
日に
多
飛びます



春もきてますか! 花粉 も きてますか!



- ▼ 晴れて気温が高い日
- ▼ 雨上がりの晴れた日
- ▼ 乾燥に風が強い日

ホーっとするの
花粉のせい??

自分でできる花粉対策はこれだ!!



帽子・マスク
花粉 ゴーグル装着!



おうちに
入る前!



(目には見えない)
花粉たちをできるだけ
はらいおとそう。

こまめに
洗いおとす!
洗顔・洗眼
うがい手あらい



「洗たく物は
室内干し」
...にして
おうちの人に
おかけしよう



もちろん困った時は、気軽に耳鼻科や
眼科・薬局に相談しよう!
中学生でも使える薬を出してくれまよ。



かえった3年生
おつかれさまでした!

みんなストレスを
かかえている!!

おすすめストレス解消法!

音楽をきく

お気に入りの曲をきいて
いやな曲
気持ちをリリリにする
気持ちを落ち着ける

お風呂に入る

40分以下のぬるめのお湯をたっぷりほめて
ゆ〜っくりわかる?
入浴剤をGOOD

寝る

心と身体のは
つかれにはこれ
が最高〜
夢の世界へ〜

ちよと自分をかえてみる

- * 「〇〇であるべき」→「〇〇ではないよ」
- 自分に対しても 人に対しても
ちよと肩の力をぬいてみよう!
- * できないことは、はっきり「NO!」
- * 自分をほめてみる「すごい!」「すてき!」
- * プラス思考「次は大丈夫!」
気にしないことも大事!

ストレス日記をつけてみる

気持ちを整理するために簡単な
日記をつけてみる。気持ちが軽くなるよ。

いつどこで	夕方リビングで
どんな	母に勉強しろ!と言われた
どうした	ムジしてドアを強くしめた
ぶりがえして..	どうせ後でやるなら すぐに 宿題をやればよかった

好きなことを
おもいっきりしてみる

自分の好きなことをしていると
熱中して、他のこと
(イライラなど)を
忘れられるよ。



HELP!

信頼できる人に
話してみよう!
たとえ解決しなくても
じかじかと軽くたたくよ



みんなに話を
してイライラ
しているかも。

大きな声を出す

スポーツよし!
カラオケよし!
気分
スッキリ



その他...

★ おいしいものを
食べるのも GOOD
sweets パイキング

★ 本を読む
現実の世界を
ちよと忘れる〜
ほげほげ...



ストレスを上手にコントロール
できると気持ちが楽になりますよ