

ほけんだより 2月 NO.10

羽曳野市立高鷲南中学校
2026年2月3日

今年度も残すところあと2か月となりました。3年生は進路に向けて、1、2年生は行事やテストに向けて慌ただしく過ぎていく日々だと思えます。

2月は1年の中で最も寒い時期です。体が冷えて風邪をひきやすかったり体が縮こまってやる気が出なかったりするかもしれません。寒い日には温かいものを飲んだり、重ね着をするなど工夫しながら過ごしてみましょう。

～ 2月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ！！ ～

おしゃべりサロンとは・・・「もう少し友だちと話したい」「こんなことで悩んでいるんだけど聞いてほしい」「ちょっと自習してから帰ろうかな」など、誰でも、気軽に過ごすことができる場所です。ちょっと立ち寄って、肩の力を抜いてみませんか？みなさんの利用を待っています。

日時：2月16日（月） 場所：音楽室 時間：終礼後～ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてきてください。（急な変更や中止になる場合は連絡します。）



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔をみて直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



花粉症対策を始めよう

そろそろ花粉が飛び始める季節です。毎年、保健室にも花粉に悩まされている人の来室があります。花粉症は、ひどくなる前に薬を飲み始めることも大切です。花粉症の人は早めに病院を受診し、対策を始めておくことをおススメします。また花粉症の症状は、くしゃみや鼻水が出るなど風邪の症状と似ている部分もあります。発熱があるか、目のかゆみがあるかなどが見分けるポイントです。花粉症か風邪か分からないときは、無理をせず休養し病院を受診するようにしましょう。

花粉症クイズ？

花粉はどこから入ってくる？

目
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチアイケア

- まばたきをする
涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう
- 暖房の風を直接受けない
風向きなどを調節しましょう
- ICT機器の使い過ぎに注意
凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を

ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。