

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりました。しかし、まだまだ寒さは厳しく、空気は乾燥しており、体調を崩しやすい時期は続いています。

県内では、インフルエンザ等感染症が引き続き流行しています。学校だけでなく、学校外での生活においても、引き続き感染予防に努めていきましょう。

**2月の保健目標**  
**心身の健康生活を実践しよう**  
**インフルエンザ等の**  
**感染症予防に努めよう**

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

## #花粉症注意報

危険なのはいつ?

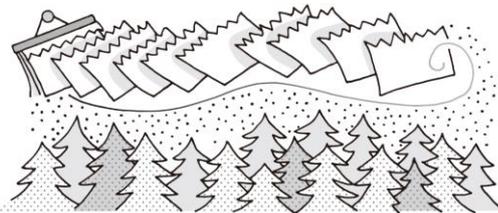


花粉症の人にはつらい季節がやってきました。今年の愛媛県のスギ花粉飛びはじめ予想は、「2月上旬」、飛散ピークは「2月下旬～3月上旬」と言われています。スギ花粉のピークを過ぎると、ヒノキ花粉が飛びはじめます。

今年は、四国地方で例年の2倍以上の花粉が飛散すると予想されています。花粉症と診断されている人は、医療機関を受診するなどできるだけ早く準備をしておくことをお勧めします。また、症状を抑えるために、花粉とできるだけ接触しないようにしましょう。

## #この時期に注意

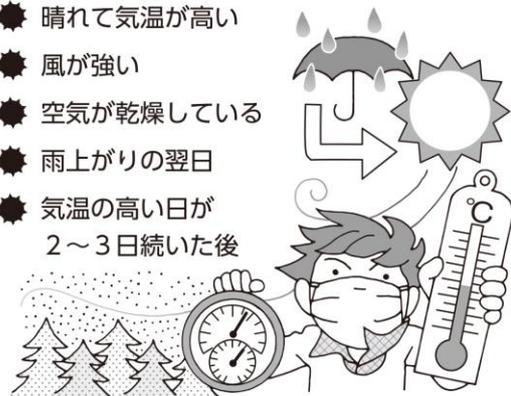
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



## #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



## #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



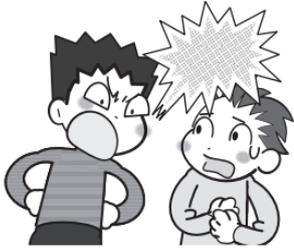
自分も相手も好きになれる

# 怒りとの上手なつき合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ  
ても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たるこ  
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な  
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を  
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ  
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて  
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

**怒**りとは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



**本当の気持ち** を伝えてみよう

**相**手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。

「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに  
とらわれない  
コツ

キーワードは **はなす**

**コツ①** 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



**コツ②** 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

