



令和7年1月31日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

旧暦では2月を「如月」と呼びます。この言葉の由来はいくつかの説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## 「よくないストレス」があれば・・・



「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。例えば、「サッカーをする」というストレスラーを考えた時、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きでない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことに繋がっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きなことをしたりしてうまく付き合っていきたいですね。

♥心の温度計♥

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)

いかり もたれせつなきもち。がまんしすぎないで!

感染症対策続けてください!

小学校では現在インフルエンザの流行はありませんが、他の感染症による欠席は増えています。

## 「アレルギー」ってなに？

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。私たちの体には、異物（細菌・ウイルス・花粉など）から身を守る「免疫」という仕組みがあります。この仕組みが異物に過剰に反応してしまう状態が「アレルギー」です。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。花粉症も鼻水やくしゃみと言った過剰な反応が起こるアレルギーの一つです。そろそろ、花粉症対策が必要な時期です。花粉の症状を抑えるポイントは、「花粉を体につけない、入れない、落とす」ことです。イラストを参考に予防してください。

アレルギーは、今は無くても大人になってから、アレルギーになる場合もあります。現在アレルギーがある人はもちろん、アレルギーが無い人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。

ぼうし マスク つるつるした 花粉を 手洗い 天気予報で  
めがね 眼鏡をつける 素材の服を着る はら おとし 払い落とす うがいを 洗顔をする 花粉の量をチェックする

## 《様々なアレルギーの原因》

ハウスダスト（ほこり、動物の毛、ダニなど）、食べ物、ペット、ラテックス性の手袋 など

