



## そろそろ花粉…！？



花粉症に悩まされている人は年々増加傾向です。国民の約4割が何らかの花粉症にかかっていると推測されています。スギ花粉は、2月上旬から飛散し始めます。今年は昨年度よりも飛散量が多いとの予測ですので、これまで症状の弱かった人も万全な花粉対策が必要になりそうです。

### (花粉症対策)



- マスク・帽子・メガネを付ける
- ツルツルした素材の服を着る
- 花粉情報をチェックする
- 手洗い・うがいをする
- 顔を洗う
- 玄関で花粉を落とす



## 空気検査がありました。

教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。2年次教室の空気検査を学校薬剤師の●●先生に実施していただきました(1/24)。

### <空気検査の結果>

	学校環境衛生基準	2年次教室
二酸化炭素濃度	1500ppm 以下	700ppm
室温	18℃以上 28℃以下	18.4℃
湿度	50～60%が快適	28%

### 薬剤師さんからのアドバイス

よく換気されていて、二酸化炭素濃度は基準以下でした。

今後も、1、「休憩時間毎にカーテンも開け、窓とドアを全開にして換気」

2、「授業中は対角線上に窓を数cm開けておく」ことを継続してください。



### 閉めきった教室だと「なぜ??」

「咳が出る」「眠い」「ボーッとする」「頭が痛い」・・・、などの症状を経験したことはありませんか？

**1 二酸化炭素がたまるから**

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

**2 ウイルスがたまるから**

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

**3 ホコリやダニ・カビが増えるから**

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

# イライラ と上手につきあおう！

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッしたり・・・。  
「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくな  
って、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？  
5名の先生方に「イライラ対処法」を聞いてみました！



(●●校長先生)



「基本的には受け流すようにしています。自分に直接に被害や危害が加わら  
ないようなものであれば、人は人、自分は自分、と割り切って考えます。  
関わりを断ち切れないような場合は、嫌なことに意識を固定せず、  
自分に出来る楽しく集中できることに取り組み、意識を切り離す  
ようにしています。」



(英語科 ●●先生)

「私は結構イライラ&モヤモヤしやすい性格なのですが、とにかく頑張って、全く  
別のことを考えるようにしています。そしてちょこまか動き回るようにしています  
(散歩やショッピング)。イライラが自然とどこかにいくのを待ちます！別のことに  
意識が向くと、イライラ忘れますよ～＜体験談＞」



(・・科長 ●●先生)



「イライラさせる“人”や“物”から離れるようにしています。自分ではコント  
ロールできないので(笑)。その変わり、好きな音楽を聴いたり、サーフィンの事  
を考えたりするようにしています！」

(・・・科長 ●●先生)

「鼻から思いっきり息を吸って、ゆっくり吐きます。これを5回続けて、外の風景  
をぼ～っと見ます。それでもイライラする時は、「なぜ？」の理由ではなく「これか  
ら何をすればいい？」を考えます。」



(・・科長 ●●先生)

「とりあえず自分の好きなこと、ものづくり、片付け、掃除、何もしたくない時  
は映画をみることでしょうか。普段何気なくですが、体や手を動かす作業で気分  
を変えているのかなと思います。」



イライラ  
としたときの

クールダウン

「そ」の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
相手へのひと言は忘れずに。

「数」をかぞえる

頭の中で100から3ずつ  
引いたり、英語でカウントし  
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、  
口から長くはきます。一緒に  
イライラも体の外へ出そう！

「体」をゆるめる

イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

「今後の  
カウンセリングの予定」

2/7 (火)

14 (火)

\*予約はお早めに！  
今年度のカウンセリング  
は、2月で終了です。