

令和8年2月4日  
筑波大学附属視覚特別支援学校

2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、寒さはもう少し続きそうです。使い捨てカイロをお腹や背中に貼ったり、手袋やマフラーなどの防寒具を使ったり、湯舟でゆっくり温まったりして体を冷やさないように気を付けましょう。

本格的な花粉症のシーズンが始まります。今年は例年に比べて、花粉の飛散量がやや多い予想になっています。花粉症の人は、メガネやマスクを着用したり、点眼薬や内服薬を使用したりして対策を行い、辛い花粉症シーズンを乗り切りましょう。外に出ると服に花粉がついている可能性があるため、家や寄宿舎に入る前に玄関で服を払ってから家の中に入るようにしましょう。

## 寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

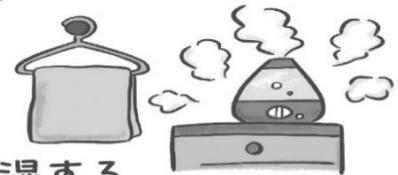
布団乾燥機や湯たんぽで温めておきましょう。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯舟につかって体温を上げましょう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪を引きやすくなるので、加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しましょう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着ましょう。

## かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- たとえば...
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
  - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



## 心の声に 耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



## 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？ 顔を見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。

### 直接話すメリット

- 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。



## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。

