

2月も残すところあとわずかになりました。2月22日は猫の日でした。猫の鳴き声が「ニャン」と聞こえることから「ニャンニャンニャン」の語呂合わせで猫の日となったそうです。

猫などの動物をなでると幸せな気持ちになりますね。柔らかいものをなでるとオキシトシン(愛情ホルモン)、セロトニン(幸せホルモン)が出るため、幸せな気持ちになるのです。家にペットがいない人も、安心して下さい。オキシトシンは「思いやりホルモン」とも呼ばれていて、相手を思いやって褒め、ねぎらいをかけることで、オキシトシンが分泌されるそうです。「ありがとう」「すごいね」「お疲れ様」を普段から言える人になると、自分も相手もハッピーになりますね。天草中学校がそんなハッピーな雰囲気いっぱいの学校になると嬉しいなと思います。

**うすいあは**  
**深呼吸の効果**

**イライラ・緊張するとどうなる?**

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな? 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



**深呼吸するとどうなる?**

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



## 花粉を避けるためにできること

花粉が多い時期になりました。花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応です。目のかゆみや鼻水・くしゃみでお困りの人は、無理をせず、病院で自分に合うお薬を処方してもらってください。市販のお薬もありますが、用法・用量を確認し適切に使用してください。



- 帽子**で 頭につく花粉の量を減らします
- メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします
- マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします
- 室内**に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります
- 外出**するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま
- 洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します
- うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

1/3 ~ 1/6 に減らせます

1/2 ~ 1/3 に減らせます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

### ☆3月体重測定☆

今年度最後です。

- 1年生 4日(木) 昼休み
- 2年生 3日(水) 昼休み
- 3年生 2日(火) 昼休み

熊本県の緊急事態宣言は解除され、新型コロナウイルス感染症のリスクレベルが3に引き下げられました。油断することなく、今まで通りの感染症対策をお願いします。

同居家族の方が発熱などの風邪症状の場合は出席停止にしておりましたが、今後は、生徒本人に発熱等の風邪症状があった場合のみ出席停止になります。学校へご相談ください。