



「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい春の訪れを知らせる風とされています。寒くてつつい部屋にこもりがちになってしまう季節ですが、お散歩がてら外に出て季節の風を感じてみたり、小さな春の訪れを探してみたりするのもいいかもしれませんね🌸



西日本では、今のところ2月中旬から飛散開始、2月下旬から本格飛散という予想のようですが、気温が高い状態が続くと、飛散開始直後から本格飛散の恐れもあるそうです！今年は暖かい日が多いので要注意ですね☹️

飛散量については、去年が平年を大きく上回ったため、本来であれば「裏年」となり少し落ち着くはずですが、去年の夏が雄花の生長に適した気候だったこともあり、例年の「裏年」傾向を凌駕するとみられているそうです🌳

「今まで大丈夫やったのに！」というパターンの人も少なくないので、自分の体調と花粉の傾向は、ぜひみなさん注視しておいてくださいな〜😓！！

こんな日は花粉が多いので要注意⚠️



花粉症対策としては、帽子・マスク・メガネ・つるつる素材の服の着用、帰宅後の洗顔など様々な方法がありますが、あまりにも生活に支障をきたすレベルの症状がある場合は、耳鼻咽喉科を受診するのも一案です。

飛散が本格化する前に服薬した方がより効果的だそうなので、心配な人はぜひご検討を◎



「に(2)こ(5)にこ」の語呂合わせから制定された記念日です◎
笑うとこんなにいいことがあるよ👏◎

※お笑いの動画を観るとか、無理矢理口角を上げるとかでもいいみたいです◎



2月14日はバレンタインデー♡
チョコレートを贈るという習慣は、日本独自のものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなく、クラス全員でプレゼントやメッセージカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。

新しい学年、クラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメイトがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんよ◎♡



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。

