



令和4年2月 小川南小学校保健室

2月3日は節分、4日は立春。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さは続きそうです。衣服の調節を工夫して、自分の体調管理ができるといいですね。

感染対策は意識しつつ、外で元気いっぱい遊んだり、身近な「春」を探したりしてみましょ。

## 花粉症対策をはじめよう！

2月20日はアレルギーの日、花粉症対策は大丈夫ですか？

まだ症状が出ていない人も、対策をはじめましょう！

スギ花粉は、2月上旬から飛び始め、3月にはピークを迎えます。2022年シーズンは、前シーズンと比べて、花粉の飛び散る量が多いそうです。

橋本先生は、イネ科の花粉症で、毎年2月ごろから、と～っても目がかゆくなります。先日、眼科で抗アレルギー薬を処方してもらったので、それも一つの武器として、なんとかこの季節を乗り切りたいところです。花粉症を持つ人には、悩ましい季節になりますが、上手にお付き合いできるといいですね。

(参考：tenki.jp 日本気象協会HP)

## 自分でできる花粉症対策！ 腸内環境を整えよう

わたしたちの体の中にある腸は、体内最大の免疫器官と言われています。腸内環境を整えることは、感染症対策にもなるのでおすすめです。

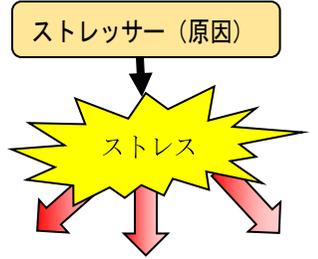
<p>★ストレスをためない</p> <p>◇自分に合った方法を見つけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○汗をかく</li> <li>○歌を歌う</li> <li>○ぐっすり眠る 等</li> </ul>	<p>★乳酸菌が多くふくまれる食品をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ヨーグルト</li> <li>○なっとう</li> <li>○みそ・しょうゆ</li> </ul>	<p>★善玉菌を増やす食品を多くとる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○バナナ</li> <li>○玉ねぎ</li> <li>○だいず 等</li> </ul> <p>オリゴ糖をたっぷり含む 食材</p>
--	--	---

## こころの健康も大切にしよう

こころの健康観察をしてみよう

### ◆ストレスって何？◆

ストレスとは、まわりのいろいろな刺激によって、心と体がへトへトにつかれてしまった状態のこと。



### ◆心と体にあらわれる変化◆

あなたはどのタイプ？

<p>★こころタイプ</p> <p>イライラしたり、やる気が出なかったりする。物事に集中できない。</p>	<p>★からだタイプ</p> <p>何かをしようとするとおなかや頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりするタイプ。</p>	<p>★行動タイプ</p> <p>目をパチパチさせたり、かみの毛やまゆ毛を抜いたり、爪をかんだりしてしまう。まぶたがピクピク動く。</p>
---	--	---

### 心と体もスッキリ ストレス対処法・リラックス法◆

<p>信頼できる大人に相談する</p> <p>ゆっくり休む (寝る)</p>	<p>おいしいものを食べる</p> <p>お風呂に入る</p>	<p>前向きに考える</p> <p>かんぱうう！</p>
--	---------------------------------	------------------------------

ちなみに・・・橋本先生は、話を聞いてもらったり、好きな香りをかいだり、カフェミュージックを流しながらゆったり過ごしたり、ちょっぴりお高いチョコレートを買ってきて一人でこっそり食べたりします。

いろいろなストレス対処法を試して、自分に合った方法を探してみましょ。

※ただし、自分と他の人を傷つける方法はいけません。