



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。

★ストレスをためない

◇自分に合った方法を見つけよう

○汗をかく

○歌を歌う

○ぐっすり眠る



★乳酸菌が多くふくまれる

食品をとる

○ヨーグルト

○なっとう

○みそ・しょうゆ



★善玉菌を増やす食品を

多くとる

○バナナ

オリゴ糖を

○玉ねぎ

たっぷり含む

○だいず

等 食材



こころの健康も大切にしよう

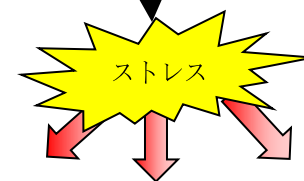
こころの健康観察をしてみよう

◆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。



ストレス（原因）



◆心と体にあらわれる変化◆

あなたはどのタイプ？

★こころタイプ

イライラしたり、やる気が出なかつたりする。物事に集中できない。



★からだタイプ

何かをしようとするとおなかや頭が痛くなつたり、気持ち悪くなつたりするタイプ。



★行動タイプ

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。



心と体もスッキリ ストレス対処法・リラックス法◆

信頼できる大人に相談する



おいしいものを食べる



前向きに考える



ゆっくり休む（寝る）



お風呂に入る



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。