

ほけんだより 2月

令和7年2月 清風学園

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



立春!
でも、まだまだ
寒さに注意!

部屋の
中と外
服装で上手に
調節しよう

寒い冬進んで「体温」を上げてみよう!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる
寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる
ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く
立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める
部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける
人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる	深呼吸する	自分にポジティブな言葉をかける
緊張すると重心が上がリ、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。	緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。	大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



2月5日は**笑顔の日**

心の具合

からだだけでなく、心も具合が悪いと病気になってしまうことがあります。からだの病気は毎日の生活習慣を見直したり、手洗いをしたりすることで予防できますが、心の病気はどうでしょうか？ 心の病気は、ゆっくり休む、ストレスをためない、よく眠る、不安や悩みをだれかに話すといったことで予防ができます。たとえ心の病気になってしまったとしても、治すこともできますので、あせらず自分の気持ちに向き合うことが大切です。

いつも**心**に持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする
なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば...

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

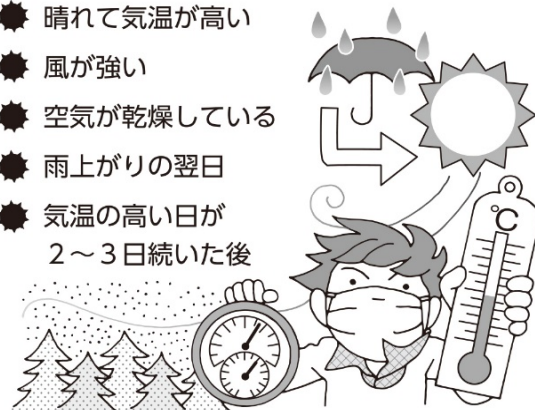
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



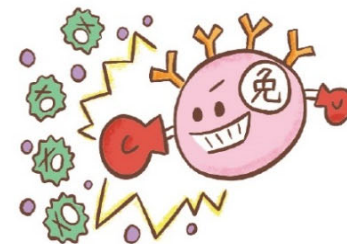
花粉の予報のチェックも忘れずに!

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



● 食物アレルギーが多い食べ物 ●

卵



牛乳



小麦



えび



カニ



果物



落花生



くるみ



そば



など

間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

きみにもできる 食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

⚠ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

⚠ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



⚠ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。