



花粉症の人も そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

花粉を避けるためにできることは？

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避け

表面がすべすべした綿や化学繊維がおススメ



メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります



洗顔で

顔についた花粉を洗い流します



うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます



受験生のみなさんへ 最後の仕上げに体調チェック

いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理！

- 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- 朝食を毎日食べていますか？
- お腹の調子は整っていますか？
- おし歯は治療しましたか？
- メガネやコンタクトレンズはあっていますか？
- うがい・手洗いで感染症対策をしていますか？
- 加湿器や換気で環境を整えていますか？



向陽中学校保健室
2019・1・30

温

見分けのコツは

- 寒い環境で育つ
- 地面の下で育つ
- 色が濃い (黒・赤・オレンジ)
- 発酵している
- かたくて水分が少ない

食材にはからだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

寒い冬、食べて温めよう

(A) きゅうり レタス	(A) 桃 さくらんぼ
(B) にんじん しょうが	(B) 梨 スイカ
(A) 紅茶 ほうじ茶	(A) 牛乳 (B) チーズ

1 2
3 4

ほけんだより 2月

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとり入れにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。

2019・1・30 向陽中学校保健室

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

ことばの カ

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね