



令和6年2月1日  
練馬区立中村西小学校  
保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあるそうです。まだまだ寒い日が続きますが、次第に春の気配が少しずつ感じられるようになってきます。4月から始まる新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めるといいですね。



【2月の保健目標】心の健康を考えよう

# がんばりやさんのあなたに...

勉強や運動をいつもいっしょうけんめいがんばることは、立派だし、とてもステキなことですね。でも、がんばりすぎると、体はもちろん、心もつかれてしまうことがあります。また、本当はお友だちと仲良くしたいのに、何かうまくいかないことがあった時、イライラをお友だちにぶつけてしまった・・・なんてことはないでしょうか？そんな時には、心と体を休めてリラックスしてみましょ。一日に昼と夜があるように、人間の体にも「活動する時」と「休む時」が必要なのです。

## ～リラックスには、こんな方法があります～

### ★ゆっくり眠る

早めにふとんに入りましょう。ねる前に温めた牛乳を飲むと、ぐっすり眠れますよ。



### ★ゆっくりお風呂に入る

40度くらいのお湯に10～15分、ゆっくりつかりましょう。



### ★深呼吸をする

長くゆっくり息をはくと、気持ちが落ち着きますよ。



### ★ストレッチをする

固くなった体をゆっくりほぐしてみると、気分もほぐれますよ。



上手に気分転換をして、心と体のきんちょうをゆるめてみましょう。そうすると、イライラが落ち着いたり、勉強や運動に集中することができますよ。

免疫カアップ!

笑って

自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



# 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

## 1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

## 2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

## 3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

昨年さくねんの猛暑もうじよの影響えいぎょうで、今こんシーズンの花粉かふんの飛散量ひさんりょうは多おほくなると言いわれています。また、1月がつぜんはん前半はんに気温きおんが高たかめの日ひが多おほかったため、1月がつからわすかに花粉かふんが飛び始はじめている地域ちいきもあります。早はやめの対策たいさくがおすめです。