

保健だより 2月



令和6年2月5日
練馬区立旭丘中学校
保健室

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。これらは、春が近づいてきたことを表しています。2月の半ばから気温が少しずつ暖かくなってきますが、冬の終わりとともにやってくるのが花粉です。外に出るときは、マスクや眼鏡をすることや花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は、室内に入る前に払う、顔や手を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大切です。

花粉症におすすめの飲み物

- *緑茶 (カテキンはアレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑える)
- *コーヒー (カフェインには抗アレルギー作用がある)
- *ハーブティー (ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぐ)
- *ヨーグルト飲料 (乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し花粉症の症状も軽減させる)



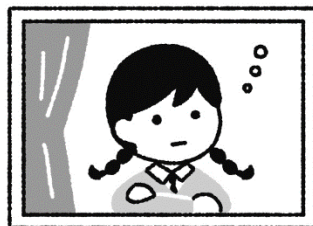
心と体の健康のために・・・

3学期になり、1ヵ月ほど経ちました。知らず知らずのうちに疲れが溜まってきている人もいないでしょうか。睡眠時間をきちんと確保するなど、体を休めることはもちろん、自分の心の状態にも目を向けてみてください。心も体も健康に過ごせるように、リフレッシュする時間をきちんと作っていきましょう。

イライラ、モヤモヤ・・・あなたの解消法は？



おんがく きき
音楽を聴く



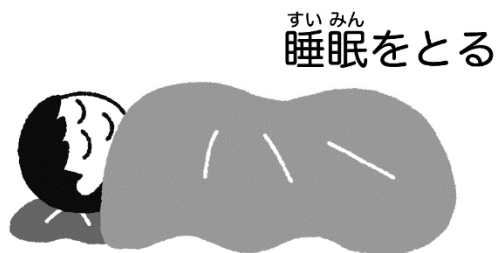
ぼーっとする



どくしょ
読書をする



とも
友だちと
す
過ごす



すいみん
睡眠をとる