



ほけんだより 2月

平成26年2月25日
練馬区立開心第四中学校

2月19日は『雨水』。雪が雨に変わる頃ということです。北国では降り積もった雪が少しずつとけはじめ、暖かい地方ではウグイスが鳴き始めたり、菜の花が咲き始めたりします。近づいてくるスピードに違いはあっても、春が近いと感ずるとうれしいものですね。今年度も残り少なくなってきました。最後までみんな元気に過ごしましょう。



少し前に比べると、インフルエンザの人数は減ってきましたが、まだまだ流行中です。特に今年は、A型とB型が同時に流行している関係で、一度かかった人ももう一度かかる可能性があります。手洗いはもちろんのこと、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください。

心疲れていませんか？

心が疲れてくると、自分でも気が付かないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に表れるようになります。

言葉や行動に現れるサイン

- 間違ふことが多い
- 身だしなみを気にしなくなった
- あまり話したくない



心に現れるサイン

- いつもイライラしている
- やる気が出ない。
- 物事に集中できない
- ため息がよく出る

体に現れるサイン

- だるい、すぐ疲れる
- なかなか眠れない
- 食欲がない
- 朝起きられない

あてはまるものがひとつでもあれば、心が疲れて元気をなくしているのかもしれない。

そんな時は、ゆっくり眠ったり、深呼吸したり楽しいと思うことをやってみましょう。誰かに相談するのも効果的です。自分の気持ちを誰かに聞いてもらうと気持ちが軽くなる場合があります。

正しい花粉症対策 つらい時期を乗り切るために・・・

花粉症のシーズンがやってきます。鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの不快な症状のせいで「勉強の効率が落ちる」「気分までゆううつになる」という人も少なくありません。できる対策はやりましょう。

マスクや薬で身を守る

- ・不織布のマスクをつける（顔のフィットするもの）
- ・メガネやゴーグル
- ・帽子（つばのあるもの）
- ・ポリエステルや綿素材の上着やコート
- ・内服薬（抗ヒスタミン薬等）
- ・点鼻薬（ステロイド薬等）



その他気をつける

- ・帰宅後は手洗い、うがいに加え、顔や目を洗い鼻をかむ
- ・洗濯物は取り込む前によくふりさばく
- ・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がける
- ・食生活に気を付ける
(ヨーグルトなどビフィズス菌が効果的)



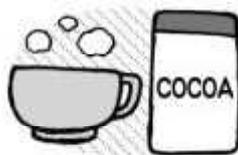
温かい飲みもので、心もホットに

♥ホットミルク♥



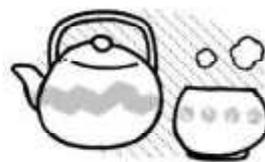
牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着ける作用があります。

♥ホットココア♥



ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用も。

♥ほうじ茶♥



りよくちや緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。



もうすぐ春がやってきます。少しずつ日が長くなってきているように感じます。暖かい日があると寒さに縮こまっていたからだも心もゆっくりほぐれてくるようですね。