



ほけんだより

毎日とても寒い日が続いていますが、少しずつ日が長くなり、日差しも明るく、やわらかくなってきました。春のかけらを集めながら 元気に冬も乗り切りましょう。

まだまだ油断できません、インフルエンザ

1月 北町中の 感染症情報
・インフルエンザ
63名
・感染性胃腸炎
3名
(1月8日~1月31日)



インフルエンザが^{もうい}猛威も振るって1年生2クラスが学級閉鎖となった1月ですが2月も油断大敵です。

東京都は1月17日~

インフルエンザ 流行警報

もどしました。

まだまだ続く寒さ・乾燥はインフルエンザウイルスの大好物です



手洗い・うがい・マスク・温度湿度の調整・人混みも避けるなど1月に引き続き
予防に力を入れましょう!!

ついに... 近づいてきました。

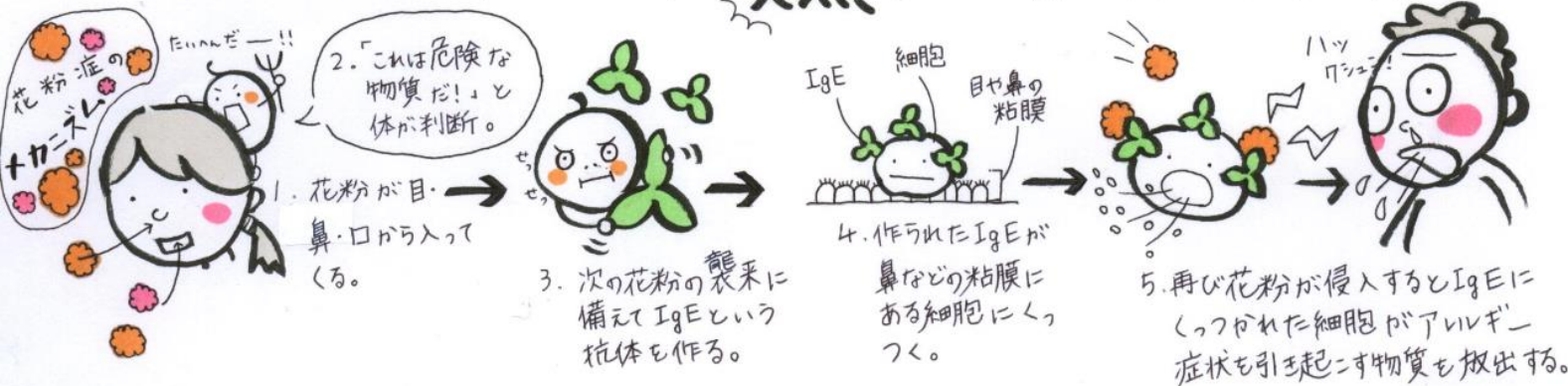
花粉症が辛い春...



気持ちよく晴れた1日、公園も散歩していると急に鼻の中がむずむずして、くしゃみが止まらなくなつ、ツーンと鼻水が垂れてきて、鼻がつまります。

なぜかな? と思って熱を測っても微熱すらなく...

もしかして花粉症? なんて感じて花粉症は**突然**とあなたの元にやってきました。(先生の体験談より)



もう少し、
花粉症について
練習をす。



まだ、かかっていなくても!

よく花粉症の発症の様子は コップからあふれ
出す水に例えられますが、これにピッタリ!
体に蓄積された抗体 (IgE) が個人の許容値を
超えると、アレルギー症状となってあふれ出します。

アレルギーの
原因物質



花粉症の予防と対策

🍴🍷 症状を和らげる効果が期待できる食べ物 🐟

(1) 発酵食品



おと
味噌や納豆、ヨーグルト、麺など。

⇒ これらには腸内環境を整える作用があります。
腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸
内環境を整えることで免疫をも正常に保ち、症
状を和らげると思われる。

(2) 緑黄色野菜



ビタミンAは、油と一緒に
摂ると吸収率がアップ!!

野菜炒めなどがおすすめです。

ニンジンやほうれん草
などには、粘膜を
強くする働きのある
ビタミンAが
含まれています。

(3) 青魚

背中が青くて赤身の魚

サバ・イワシ・アジなど。

外出は...

控えめに。

(午後1時~3時頃は、
1日のうち花粉の飛ぶ量が
多いといわれています。)



完全防備で。

マスクは必ず! 上着もツルツルした素材を選びましょう。

玄関でニャットアウト!

きちんと外ではらって室内に持ち込まない工夫を。

手洗いうがい・洗顔で仕上げを。

体についた花粉も洗い流しましょう。
毎日の習慣として心がけてください。

また、体調が悪いと花粉症の症状は悪化しますので
普段から規則正しい生活を迷り体調を整えてお
きましょう。

くやしい気持ち

との付き合い方...

「とっても楽しい!」「ものすごく怖い!」このように大きく膨らんだ気持ちも
時間が経てば小さくなってきます。なので、くやしい気持ちも時間が経つに
つれて小さくなっていくでしょう。

しかし、くやしさは自分も成長させる力を持った素晴らしい気持ちです。
なので、くやしい経験をしたなら、気持ちが小さくなる前に、その力を正しく
使ってバネにしましょう。「くやしい」と思って何もせずにいると、だんだん
と臆病おそびょうになっていってしまいますよ。

悔

