



令和6年2月15日
練馬区立上石神井中学校
保健室

旧暦では2月を「^{きさらぎ}如月」と呼びます。語源には、厳しい寒さに備え着物を重ねる「^{きさらぎ}衣更着」、陽気^{きさらぎ}が更に来る月だから「^{きさらぎ}気更来」、春に向けて草木が生えはじめるから「^{きさらぎ}生更木」などがあります。厳しい寒い中でも、春の気配もかすかに感じられるようになって来ました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めましょう。



花粉症の季節がやってきました



「もう、花粉症辛すぎる」という人もいれば、「私、花粉症じゃない」という人もいます。花粉症はいつ発症するかわかりません。今花粉症でない人も人ごとではありません。どの人にも知っていて欲しい花粉症の症状を集めました。花粉症の対応の基本はつけない、入れない、落とすです。覚えておきましょう。



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?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

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?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

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

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいを



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいを

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流そう。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。

授業中に「ぐー」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3～4時間後、おおよそ食べた

ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。



2月5日は笑顔の日です。親も子もニコニコと！「ニコ(2)コ(5)」の語呂合わせからニコニコといつも笑顔でいようという意味から出来ました。社会を明るくする活動を行っているボランティア団体の有志が制定した日です。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してかぜなどにかかりにくくなると言われています。

笑いの効果



記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



幸福感を感じる



ストレス解消



筋力アップ

笑って体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。笑っている人を見ると周りの人もきっと笑顔になります。笑って体も心も元気に過ごしましょう。