



2022年（令和4年）  
NO. 15  
福山市立頼の浦学園  
ほけんしつ

2月は世界中でたくさんのイベントが行われる月として有名です。リオ・ベネチアでのカーニバルなど、世界の人々が様々なイベントで春をお祝いします。

季節の変わり目は特に体調をくずしやすいですが、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

保健委員会では、「冬にかかりやすい病気を防ぐために、教室の加湿・換気をしよう」を今月の保健目標にかかげて、様々な活動を行っています。これからも感染予防を続けていきましょう。



部屋の湿度は、40～60%を保ちましょう！

### そろそろ花粉症の季節です



花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。

2月上旬から花粉が飛び始め、3月上旬にピークをむかえる見込みです。花粉が飛ぶ量は去年と同じくらいだと予想されていますが、早めに対策をしておきましょう。

（日本気象協会HPより）

おうちに帰ったら…



花粉を  
はらい落とす



顔を洗う



手洗いうがい  
をする

給食中など、急にせきやくしゃみが出そうになったら…



服のそでのところ  
で口をおさえる  
「せきエチケット」

## 2月21～25日はメディアコントロールにチャレンジ！



からだと心の健康のために、2月もメディアコントロールにチャレンジします！12月のチャレンジで残念ながら目標が守れなかった人は、自分で決めたことを実行していきましょう。

まだまだ寒い日が続いていますが、メディアからはなれて、外でからだを動かしてみたり、新しいことを始めてみたりするのもいいかもしれませんね！みんなでがんばりましょう☆

保護者の皆様、ご協力よろしくお願ひします。

## 切り替えスイッチで快適な睡眠を

夜、眠くなってから明るい光にあたり、眠りの準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



### トリプトファン

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

うらに、クロスワード（かせ予防・花粉対策編、節分編）があるよ！やってみてね！

# クロスワードパズル

に挑戦!

○に入る  
文字は何かな?  
マスに書いてみよう!



にじゅう  
二重になっているマス  
の文字を  
並べ替えると...

○○○○○○○お

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

## カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



## 節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る

