

ほけんだより あおぞら NO.13 2月号

立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。とは言え実際には、まだまだ厳しい寒さが続く2月。暖房の効いた室内と、外との寒暖差で体調を崩さないよう、服装の調節にも気を配りましょう。また、インフルエンザや風邪症状などの感染症が流行しています。引き続き、手洗い・うがい・換気をしっかり行い感染症予防を徹底していきましょう。

今月のほけんだよりは、「花粉」についてです。これから花粉症の症状が出る人が多くなります。花粉症に負けない体を目指して、元気に春を過ごせるように心がけましょう。

かふんしょう ふせごう！花粉症！

【どんな時に花粉が飛ぶ？】

- ・晴れてあたたかい日。
- ・風が強い日。
- ・乾燥している日。
- ・昼ごろから夕方によく飛ぶ。

【こんな症状は花粉症かも？】

- ・くしゃみが連続して出る。
- ・とうめいな鼻水がでる。
- ・目のかゆみ、なみだが出る。
- ・喉のかゆみ、せきがでる。

【花粉症から体を守る4つのポイント】

- ① マスク、めがねをつける。
- ② 花粉が付きにくい、つるつる素材の服を着る。
- ③ 家に入る前に服についた花粉をはらう。
- ④ 手洗い、うがい、顔洗いをする。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



2月は寒さや疲れで、体だけではなく心も元気がなくなることがあります。友達や先生に話したり、よく休んだりして、心の健康も大切にしましょう。

免疫カアッ！

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！風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元氣

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



みんなが大好きな チョコレートの話



甘くておいしいチョコレート。板チョコなどのお菓子やココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートは、カカオという植物のタネから作られたカカオマスに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練ったものです。

チョコレートは栄養価が高く、体によい食品です。でも、糖分や脂肪分が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

昔から「腹八分目」と言いますが、なんでも、ちょうどよい量が大切です。2月14日のバレンタインデーに、家族や友だちとチョコレートを楽しむときも、そのことを覚えていてください。

