

ほけんだより 2月

R7.2.19

何北中 保健室

立春も過ぎ、暦の上では『春』になりますが、まだしばらくは寒さが厳しく、感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調整し、気温の変化から体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

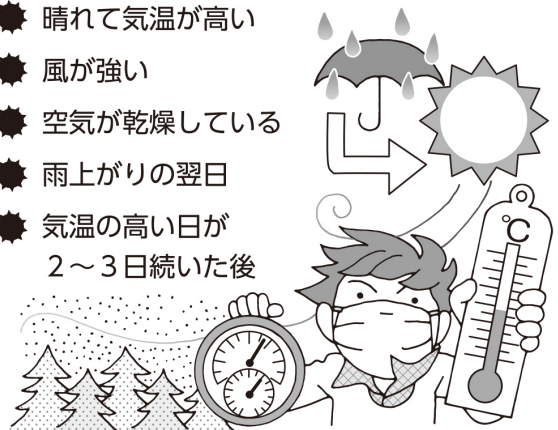
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす





笑いのパワーで困難を乗り越えよう！

何か、嫌なことや悲しいことがあったとき、不安なことや悩みがある時はついつい暗い表情になりがちです。そんなときは、いったんその問題から離れて、笑ってみることで気分が変わるかもしれません。笑うことには、様々な効果があります。

免疫力アップ！

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。

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なり、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。

その他の笑い効果・・・



記憶力アップ



リラックス
できる



筋力アップ



ストレス解消

友だちに **ど** **っ** **ち** の **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

