2がつ ほけんだより

上河内中央小
R5.2.14

＜保護者の方へ＞　お子さんと一緒にお読みください。

まだまだ寒い日が続きますね。感染症に気を付けなければならない日が続きますが，強い体を作るポイントは「早ね・早起き・バランスの良い食事・適度な運動」です。また，ニコニコする笑顔はそれだけで体の免疫力がアップしたり，リラックス効果があったりするとのことです。お互いが笑顔になれるような言葉遣いも意識したいですね。

心のカゼにも気をつけて

何となく元気がない・・
そんなことはありませんか？
体と同じように心もかぜをひくことがあります。心のかぜにはこんな治療法がありますよ。

心のカゼの症状

・食欲がない　・眠りが浅い
・体がだるい　・やる気が出ない　など

心のカゼの原因

・友だちとケンカした　・心配なことがある
・うまく気持ちを伝えられない
・習いごとや勉強で忙しい　など

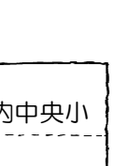
心のカゼの治療法

・誰かに話す　・お風呂にゆっくり入る
・「楽しい」と思うことをする
・のんびり過ごす時間を作る　など

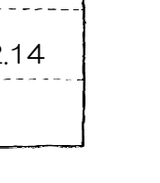
ふわふわことば

あ い う え お

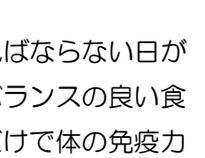
あ りがとう



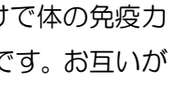
い っしょにやろう



う れしいよ



え がおがいいね



お めでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

花粉症の季節です

花粉症　＝「季節性アレルギー性鼻炎」とも言われます。

日本人の２０～２５％（４～５人に１人）が花粉症だと言われています。

症状

くしゃみ，鼻水，鼻づまり，目の症状（かゆみ，涙，充血など）を伴う場合が多く，そのほかにのどのかゆみ，皮膚のかゆみ，熱っぽいなどの症状が現れることがあります。

始めよう 花粉症対策

合言葉は　つけない　落とす

つけない

マスク
花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{6}$ に！

スベスベした服
ポリエステルなどがオススメ。

帽子
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ
目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

免疫力も大切

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！