



令和8年2月号
横川中央小学校

げんきっこ

お家の人と一緒に読んでね！

2月3日「節分の日」はみなさん知っていると思います。では、2月8日「針供養の日」というのは聞いたことがありますか？昔は裁縫に使う針が暮らしに欠かせませんでした。針仕事の道具に感謝して、折れたり曲がったりした針を供養していたそうです。物を大切にできたことがわかる行事ですね。簡単にいろいろな物が買ってしまう時代になりましたが、みなさんも身の回りのものを大切に使いましょう。



「ニ(2)コ(5)ニコ」という語呂合わせから、いつもニコニコ笑顔でいることを目的に、ボランティア団体の有志によって2月5日は「笑顔の日」となりました。

笑顔でいることは、心や体の健康にとっても良いことがわかっています。例えば、病気から体を守る「NK細胞」の働きを活発にして免疫力を高めたり、「副交感神経」と呼ばれる神経を活発にしてリラックス状態にしたりします。



悩みやイライラがあるときは？

人生では楽しいことだけでなく、不安になったり悲しくなったりするときもあります。物や人に当たってはいけません。友だちと遊んだり、だれかに相談したりする等、自分に合った方法で、暗い気持ちを軽くしていきましょう。



いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ

決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

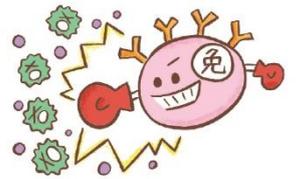
気持ちいいとおもふことならなんでもOK!





食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーは、好ききらいとはちがって、特定の食べ物を食べたり触れたりすると、かゆみや腫れ、気持ち悪さ等の症状を引き起こすものです。飛び散ったものに触れて、アレルギーを起こすこともあるので、食事中はお行儀よく食べるようにしましょう。

食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

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



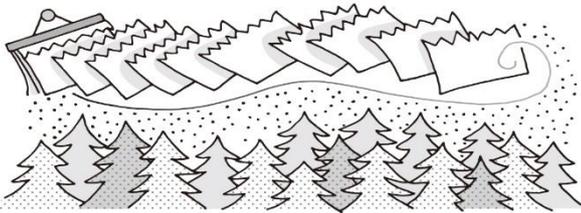
こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

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



#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。

