



2024.2.1
明治小 保健室

2月4日は立春。この日から春分までの間にふく、あたたかくて強い風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。あたたかくして、春が来るのを待ちましょう。



今月の保健目標 自分の心や体を大切にしよう！

できているかな？

やさしさビンゴ



いつもの自分をふり返って、
〇をつけてみましょう。いく
つ当てはまるかな？

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

ほかにどんなふわふわことば
があるのかな？

こころの鬼を追いかおう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが
嫌い

怒られたら
どうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ
向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

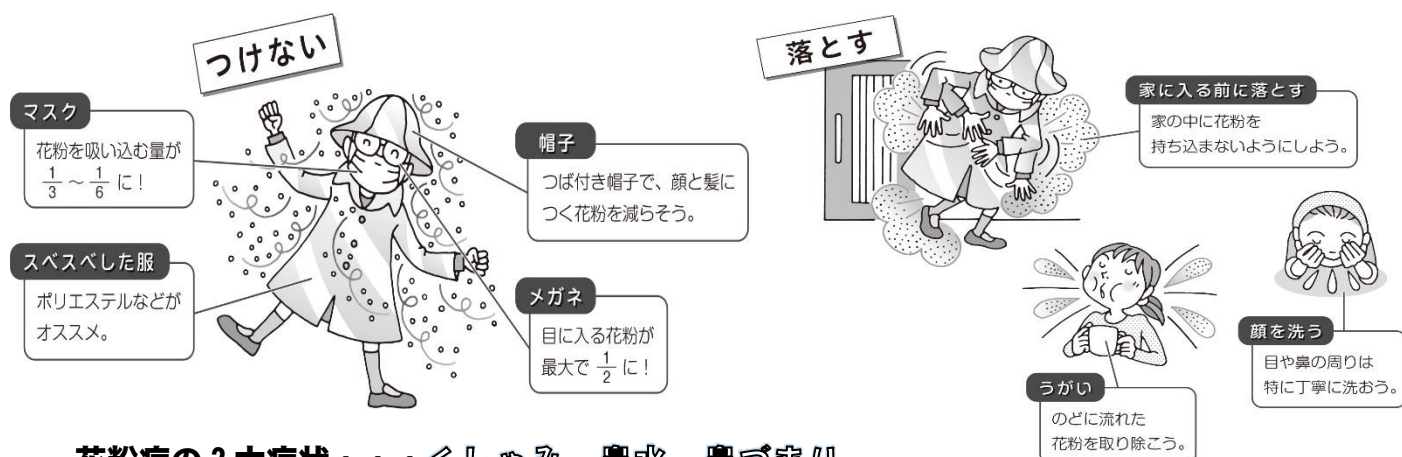
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にして
はどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいいば
いがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追いかおう！



始めよう！花粉症対策

～合言葉は「つけない」「落とす」～



花粉症の3大症状・・・くしゃみ 鼻水 鼻づまり

- くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうにいかないように、鼻の粘膜が充血してはれ、鼻詰まりを起こします。
- かぜと比べると、鼻水は透明でさらさら。
- 症状は花粉が多く飛ぶ、朝方～夕方に出やすいといわれています。

花粉を99%カットする

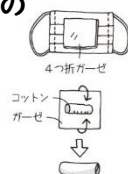
魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。ところがマスクに「ある工夫」をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策にぜひ作ってみてください。

魔法のマスクの作り方

- ① 10 cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② マスクに①のガーゼ（1枚）を4つ切りにしてあてる。
- ③ コットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



笑って体も心も元気いっぱい！！

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！かぜ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。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。

