



ほけんだより

竜ヶ崎一高附属中
令和6年2月



2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表しています。これからだんだんと温かくなってきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉です。外に出るときは、マスクや花粉が付きにくい素材の服を選ぶなどの対策をしましょう。また、服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。

飲み物と花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



2月5日は笑顔の日



2月5日は、2を「に」5を「こ」と読むと、「にこにこの日＝笑顔の日」です。笑顔で過ごすためには、体と心が健康であることが大切ですね。イライラやモヤモヤの解消法はありますか？自分が無条件で「楽しい！」と思えるを探しておくといいですよ！

（たすけあって）



（声をかけあって）



たすけあって
声をかけあって

おもいやり算で

（ひきうけて）

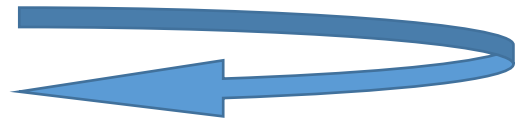


（いたやうそ）



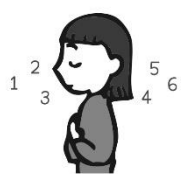
こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムッとしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！