



すこやかに

NO.14 2月号 R6. 2. 1

まだまだ厳しい寒さが続いています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症についても気が抜けない状況です。引き続き、手洗い・うがい・室内の加湿・換気を十分に行うようお願いいたします。また、空気が乾燥していて冬でも脱水になってしまうことがあるので、水分補給もするよう重ねてお願いいたします。



「笑う門には福来たる」
笑うことでいいこといっぱい！
たくさん笑ってみましょう！

免疫カアップ! **笑って体も心も元気** **自分もみんなも幸せに!**

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。

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♪

【 笑いの効果 】



記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



筋力アップ



幸福感を感じる



ストレス解消

ありがとうは魔法の言葉

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

《スクールカウンセラー実施について》

希望者は、
担当へご連絡ください。

スクールカウンセラー来校日

2月2日 (金)
3月1日 (金)

担当 養護教諭

みんなが知っておきたい

花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

花粉症のメカニズム 花粉症の3大症状

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



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行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、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う特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人
元々アレルギー体質ではない人
(花粉にIgE抗体をあまり作らない)

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も 花粉症じゃない人も // 対応の基本は // **入れない・つけない・落とす**

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ
綿素材
化学繊維

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

飲み物で花粉症対策!?

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。

緑茶	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。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	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。

花粉症に おすすめの飲み物

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もいいですね

