

ほけんだより2月

2月3日は節分、4日は立春です。しかし、寒さはこれからが本番です。引き続き、かぜやインフルエンザの予防をしっかりとしましょう。睡眠を十分とる、バランスのとれた食事を3食とる、運動をするなど規則正しい生活を心がけましょう！！また、うがい・手洗い、衣服の調節、換気、マスク着用などの予防もしっかりしましょう！！

節分「福は内、鬼は外」

節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言って豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を食べます。すると、これから1年病気になるまいといわれています。

病気はもちろんのこと、あなたの心にこっそりかくれているかもしれない悪い鬼も、一緒に追いはらいたいですね。



ストレスのない生活を送ろう！

ストレスとは『友達とけんかしてしまった』、『嫌なことを嫌と言えない』など気持ちがモヤモヤ、クヨクヨしてしまうことです。

では、ストレスをなくす方法をご紹介します。自分に合ったストレス解消法を見つけて健康な心で毎日、過ごせるようにしましょう！！



お風呂につかる



しゅる 趣味にうちこむ



とも 友だちとおしゃべりをする



からだを動かす

自分に合った方法を見つけよう！！

他に…

- ★十分な睡眠をとる
- ★好きな音楽を聴く
- ★本を読む
- ★太陽の光をあびる
- ★深呼吸をする
- ★好きなものを食べる など…

かふんしょう りゅうこう きせつ ～花粉症が流行する季節がやってきました～

※**おうちの人と読みましょう**

花粉症状のある人は、症状や予防法を知り、早めに予防対策をしましょう！！

新型コロナ「オミクロン株」と花粉症の 主な症状

	新型コロナ「オミクロン株」	花粉症
発熱(37.5℃以上)	○	たまに
せき	○	○
だるさ	○	○
喉の痛み	○	○
鼻水・鼻づまり	○	○
頭痛	○	○
くしゃみ	たまに	○
目のかゆみ	たまに	○

※吉富健明院長(横浜鶴見リハビリテーション病院)への取材を基に作成 

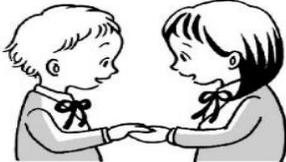
花粉症 Measures against hay fever 対策



今年1年の心の健康チェックです

1年間の心の健康について、振り返ってみましょう。
友達と楽しく過ごせましたか？良い友達関係が築けましたか？
よって毎日、学校生活が充実していましたか？

友人とけんがをしたときに、
うまく仲直りできましたか？



あなたは友だちに喜びことを
してあげられましたか？



どんな優しさに出会いましたか？



友だちに言われてうれしかった
一言はなんですか？

