



ほけん だより



R5.2

芝生小

保健室

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この時期は花粉症や乾燥にも注意が必要です。ウイルスに負けない体をつくるためにも規則正しい生活を送ることが大切です。生活リズムを整えて、体調管理と感染症対策をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

花粉症の季節がやってきました！

今年の春のスギ花粉の飛散量は例年より多くなると予測されています。徳島県では2月上旬ごろから花粉が飛び始める見込みです。スギ花粉は飛散開始と認められる前からわずかな量の花粉が飛び始めるので、早めに花粉対策をしましょう！

もしかして花粉症かも！？

こんな症状はないですか？

- 風邪のような症状が続いている。
- さらさらとした鼻水が出る。
- ひどい鼻づまりがある。
- 目や目のまわりがかゆい。
- くしゃみが続けて出る。
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る。

症状がひどくなる前にできること

外出しているとき

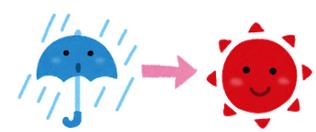
- ・マスクや帽子をかぶる。
- ・眼鏡をかける。
- ・つるつるした上着を着る。

帰ってきたとき

- ・服についた花粉をよくはらう。
- ・手洗いやうがいをする。
- ・目や顔を洗う。

花粉がとびやすいのはこんなとき！

◆雨がふった次の日



◆気温が高い日



◆湿度が低いとき



◆風が強いとき



ストレスとうまくつきあおう！



テストや習い事、友達関係など、小学生でもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんはストレスを感じたとき、どのように対処していますか？

ストレスには、乗り越えることで成長できる「いいストレス」と、気分が暗くなったり病気になるなど心や体に悪影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのは、ストレスとうまくつきあっていくこと。ストレスをなくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごすなど、自分に合った方法でよくないストレスを軽くすることができます。

よくないストレスでどんなことが起きるの？

〈心に表れるサイン〉

- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・集中できない
- ・憂うつな気分が続く

〈体に表れるサイン〉

- ・頭が痛い
- ・つかれやすい
- ・朝起きるのがつらい
- ・食欲がない

こんなつきあいかたはよくないよ！

- ・どなる
- ・あばれる
- ・落ち込む
- ・何もしなくなる

まずは、これらのサインに気付くことが大切!!

ストレスを感じたときのうまいつきあい方 ~自分に合った方法を見つけよう!~

だれかに相談する



好きな音楽を聴く



体を動かす



ゆっくりお風呂に入る



考え方を変えてみる



ほかにも、

- ・深呼吸をする
 - ・好きなものを食べる
 - ・本を読む など
- いろいろな方法があるよ。