

# ほけんだより

2月



## 城西中学校



2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」。幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は皆さんの心の中にもいることがあります。例えば好き嫌い鬼、いじわる鬼、忘れ物鬼、なまけもの鬼、夜更かし鬼、勉強嫌い鬼などです。この機会に、自分の心の中にある鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



### 花粉症に注意しましょう

今年の花粉の飛散量は例年並みと予想されています。スギ花粉は2月上旬から飛び始め、2月下旬頃にピークを迎えます。花粉症は症状がひどくなる前に対策することが大切です。

#### 花粉症の症状



#### 花粉症対策



### 笑いのパワーで困難を乗り越えよう！

何か嫌なことや悲しいことがあったとき、不安なことや悩みがあるときはついつい暗い表情になりがちです。そんなときは、いったんその問題から離れて、笑ってみることで気分が変わるかもしれません。笑うことには様々な効果があります。

**免疫カアップ!**      **笑って**      **自分もみんなも幸せに!**  
**笑って**      **体も心も元気**  
 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!

その他の笑い効果・・・



徳島県で流行中の感染症・・・インフルエンザ, 咽頭結膜熱

城西中学校で流行中の感染症・・・インフルエンザ (1/26 現在)

