

ほけんだより2月

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



からだをめぐる いろいろなリズム

リズムが
おかしくなると...

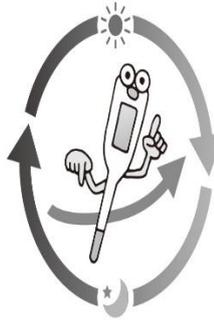
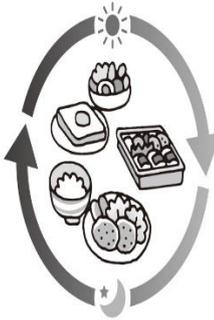
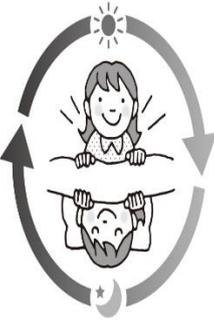


睡眠のリズム

食事のリズム

体温のリズム

生活のリズム



▼朝、起きにくくなる

▼食欲がなくなる

▼運動がつかなくなる

▼すぐ落ち込んでしまう

▼何をしてても楽しくない

▼すぐ病気になるってしまう

睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

冬のあたたか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりません。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。



スマイル

出かける時は



花粉の飛散予報をチェックする



ぼうし・マスク・眼鏡で防ぐ



ツルツルした素材の服を着る

そろそろ花粉症の季節です



帰ってきたら



玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より



こんな人いませんか？

- ・きっと自分にはできない
- ・何をやってもだめだ
- ・全部自分のせいだ
- ・自分なんて役にたたない



ネガティブ



ポジティブ

考え方を変えてみよう！



気持ちを切りかえるコツ

自分が得意なことをして
いる姿を思い浮かべる



楽しかった出来事を
思い出す



自分が好きなものを思
い浮かべる



自分の心も
友だちの心も
大切に