

新しい年が始まりました。1月になると少しずつ日が長くなり、厳寒の中にも日差しの明るさを感じます。皆さんが学校生活を安全で健康的に送れるように支援していきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

花粉が来るよお～

前年夏の気温が高く日照時間の多いと、花芽が多く形成され、翌春の飛散量は多くなる傾向があります。昨年は猛暑だったため、今年の花粉の状況には注意が必要です。例年2月中旬ごろからスギ花粉が飛び始めますので、1月下旬ごろから対策を始めるといいでしょう。花粉症でない人はできるだけ花粉を避けることで、将来発症する時期を遅らせることができます。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

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。



ボランティア清掃できれいに!ありがとう!

12月6日(金)の授業後、ボランティアによる校内清掃を実施し、9名の生徒が参加してくれました。みんな一生懸命取り組んでくれて、フロアがきれいになりました。参加してくれた人、ありがとうございました。

メジャーリーガーの大谷翔平選手はグラウンドにゴミが落ちているとゴミを拾うそうです。なぜゴミを拾うのかと尋ねると、「ゴミは人が落とした運。ゴミを拾うことで運を拾うんだ。そして、自分自身にツキを呼ぶ。」と答えたとのこと。拾ってやったという気持ちではなく、拾うことが自分のためになると考えるとは、さわやかな考え方ですね。私たちもゴミを落とさないように、そして見つけたら拾うようにしていけるといいですね。

冷えは万病のもと

レッツ★温活

私たちの体は約60兆個の細胞からなり、毎日細胞の新陳代謝が行われています。ところが体が冷えると新陳代謝を司る酵素の働きがとたんに低下し、肩こり、腰痛、腹痛等の原因にもなります。体温が1度下がると代謝量は12～20%、免疫力は30%落ちると言われています。身体を温めて、体調を整えましょう。

温活 4つのポイント

食事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝食を摂ると胃腸が動き始め体温が上がります。

運動

熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また筋肉が固まり血流も悪くなります。筋肉の約7割は足にあるため、軽いウォーキングなど毎日体を動かしましょう。

入浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。ぬるめのお湯にゆっくり浸かると全身の血管が広がって血流が良くなり芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下で防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメ。

体を温める食べ物の例



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない

✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら体から離す

教室掲示