

# ほけんだより



令和6年2月1日(木)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。物を大切にしてきたことがわかる行事です。みなさんも身の回りのものを大切に使いましょうね。

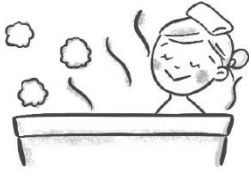
## 押し活も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう！

**運動** 血管は筋肉に多いので、筋トレ＆運動習慣で血行アップを。



**入浴** ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



**服装** 太い血管が通っている首・手首・足首は、しっかり防寒を。



## 風邪薬

# よくあるかちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」……

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるとうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」……

風邪薬にはカフェインが含まれているものも。多くのお茶にも含まれるので、カフェインをとりすぎて頭痛などが起こる恐れが……。



## 免疫カアップ!

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。



## 笑って体も心も元気

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♪



2月3日は節分です。

## 心の鬼を追い払おう

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、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか? この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して福を呼び込みましょう!

## 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

## おうちの方へ

カゼ・インフルエンザなど感染症に加え、花粉症も心配な時期になります。規則正しい生活を心がけ、体調に気を付けてお過ごしください。また、気になる症状があるときには、早めに病院に受診しましょう。