

保健だより



令和7年2月3日
足立区立伊興中学校 保健室

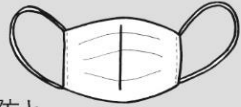
あっという間に2月です。2月は日にちが少ないので、毎日を大切に過ごしましょう。
2月5日はニコニコで、「笑顔の日」です。笑うことは、心の安定や免疫力の向上にもつながると言われています。辛いことや苦しいことがあっても、1日に1回は笑顔になれたらいいですね。
これから受験の3年生の皆さんへ。体調管理はしっかりと行いましょう（夜寝る・朝ごはん食べる）。

花粉症シーズン間近… 「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



☆花粉が多く飛ぶとき☆

●1日のうちでは

日中に多く飛びます。
特に、お昼過ぎと夕方が多く飛びやすいです。

●風が強い時

風が強いと、たくさん、そして遠くまで飛びます。

●雨が降った翌日

雨で地面に落ちた花粉が乾いた後に舞い上がります。



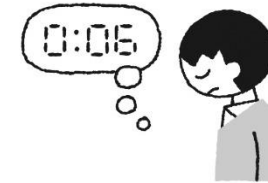
怒りの感情、どうやってコントロール？



◎その場を離れる



◎深呼吸をする



◎6秒がまんする



推し活もいいけど 温活も 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。

—保護者の皆様—

お手元に書類ありませんか？

学校で怪我をした場合に利用できる保険（日本スポーツ振興センター）は、負傷から2年経過すると申請が出来なくなってしまうます。書類の準備ができましたら、早めに提出をお願いします。なお、この保険の利用は各ご家庭の任意です。ご家庭からの申し出で申請しますので、利用を希望する場合は、養護教諭までご連絡ください。