

ほけんだより! 2月

「さらぎ」の語源は?

2月は、別名で「卯月(さらぎ)」ともいいます。その語源には、ぶり返した寒さに衣を重ねて着るところから(衣更着、着更着)という説や、春の陽気が更に春季節だから(氣更來)、春に向かって草木が生々返り、芽吹き始める月だから(生更本)など、諸説あります。あなたには、どの説がしくりときますか? いずれにしても2月は寒さが残る中でも、少しずつ春へと近づいている時季といえるのではないか。体調管理をしっかりとして春に向けて準備を進めてください。

花粉症 2023年の傾向は?

花粉が気になる季節になりました。2022年12月8日の日本気象協会の予測では、九州から東北まで前シーズンより多く、特に四国・近畿・東海・関東甲信で非常に多い予想となっていました。家族やクラスに花粉症の人が多いときは、室内に花粉を持ち込まないように配慮する想いやりを持ちたいですね。

花粉を99%カットする 魔法のマスク

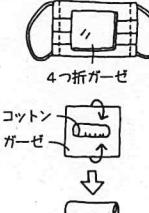
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



※環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」より

雑誌に出でていてもまだ使ていないで使い

勝手がよいかどうかがわからせんで、作っておいてみようと思います。

神明中 保健室(海谷美子代) R5.2.1

ひとり抱え込まない

話してくれて
ありがとう

という人が、からばういるから...

もうすぐ受験・試合!なのに...

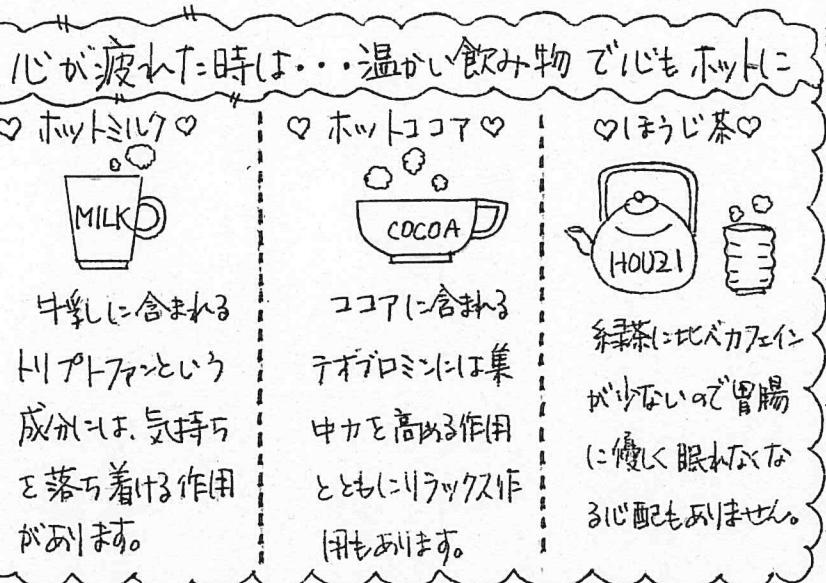
大事な時にカゼ!! とにかく解熱剤で熱を下げて栄養のあるものを無理やり食べて! というあなた。ダメダメ!! カゼを起すウイルスは免疫力の下がった体の中でも威力を發揮します。つらカゼは体のSOSなのです。

発熱は体温を上げて免疫力を高めます。少しの熱なら解熱剤は無理やり下げよう。ぐるり眠る方が大切。食欲不振は消化に使うエネルギーを今お回復に使いたいというメッセージです。無理に食べなしても水分さえとれば大丈夫です。

忘れてませんか?

学校でケガをして受診した人には、病院で記入してもらってきてくださいと書類を渡してあります。しかし病院に取りに行かざるを得ない人は取りに行き、保健室まで持ってきてください。

また、学校でケガで受診しているのに書類をもらっていない人は申し出してください。



歯食後も歯みがき

どうぞ!

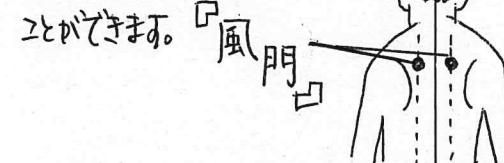
保健室で給食後に歯を磨いていると「先生は磨けていいな」と時々言われます。みんなも磨きたい人はぜひ遠慮なく磨いてくださいね。



おひ歯がでやすいのは食後5~20分です。

カゼのツボ

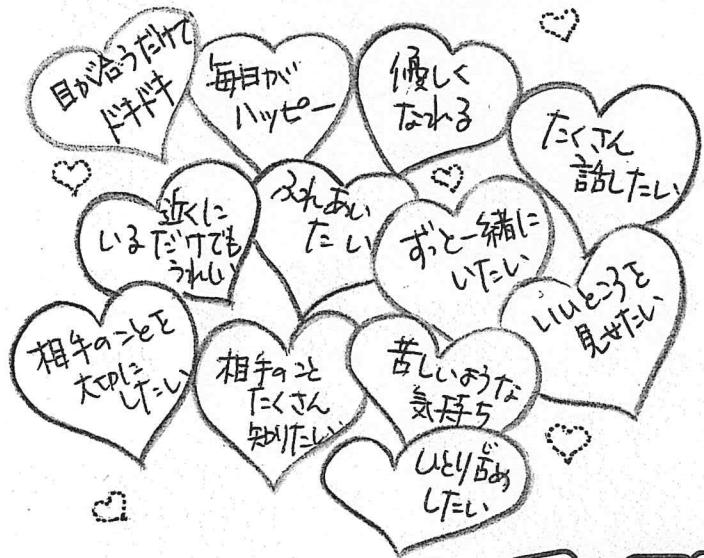
漢方では、「風門」のツボから「邪(悪いもの)」が入り込んで「風邪」になると考えられています。風邪と並ぶにはこの部分を冷やさないようにすること大切です。カゼかなと思ったら、このツボを温めると症状を軽くする



「風門のツボ」は両の肩甲骨内側にあります。向いた時に首の裏にある大きな出っ張る骨から背筋を2個下がり、指2本分外側です。



「好き」、どんな気持ち？



「好き」というのは、世界を豊かにしてくれる
すてきな気持ち。

特別な男性・女性だけではなく
友だちや家族への「好き」も大切に
していくといい。
ただし、好きでも、相手の気持ちを考え
し行動したり、一方的に自分の気持ちを
押し付けるのは「NG」です。
自分だけでなく、相手の心やからだを大切に
できるのが、本当の「好き」なのです。

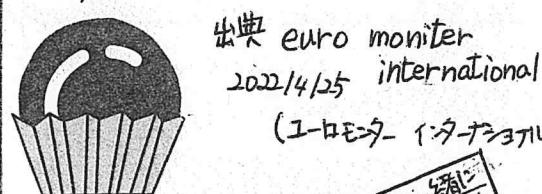
「ヨコレー」と一番食べる国はどこ？

国民ひとり当たりヨコレー年間消費量多い国

| | |
|------------------|-------|
| ①位 スイス | 8.8kg |
| ②位 オーストリア | 8.1kg |
| ③位 ドイツ アイルランド | 7.9kg |
| ④位 イギリス | 7.6kg |

ちなみに日本は31位で2.1kgであります

出典 euro monitor
2022/4/25 international
(ユーロモニターアンダーライン)



ヨコレーの効能

ヨコレーは、「カカオ・
ホリカル」が豊富に

含まれていることで健康によい食品とされています。

- ★ 収れをあげる
- ★ 免疫力のバランスを整える
- ★ 傷を治す細胞などの働きを促す
- ★ O-157やセロロイ菌などを持つ大腸菌、砂糖や油が含まれているものが多いので食べすぎには注意が必要です。



オリーブオイルを使つた
お気に入り手作り

ドレッシング

材料

- オリーブオイル 大さじ2
- おひ糖 大さじ1
- ニンニク少々
- レモン汁 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 米酢 大さじ1
- 粗マスタード 小さじ1強

作り方

材料をすべてシェakerに入れてシャカシャカ振づけ。いろんな野菜や海藻やドライフルーツやナッツと一緒に混ぜてよくとろいです。

紹介します

息のあはせのあらわい絶景と癒やしのメッセージを同時に受け取れるステキな本を図書室でみつけましたので、その中からひとつメッセージを紹介します。

【心が元気になる】

【美しい絶景と勇気のことば】

自分で元気げる
一番の方法は、

誰か（ひと）を
元気げるること

マーク・トウェイン

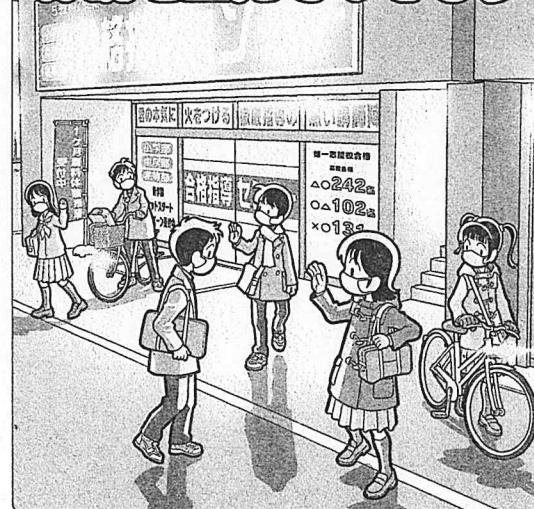
〔作家ムームーの冒険〕

自分が落ち込んでいる時周りの人何気ない一言や笑顔で
心が軽くなる経験はありませんか？自分が元気になれないなら、自分から先に元気な人を励ましてみたり、笑顔になるととても同様の効果があります。ポジティブな言葉や笑顔は、下と強く作用するのも、脳は楽しいと錯覚し、気持ちが前向きになることは、科学でも証明されています。樂しいから笑うのではなく、笑ってから樂くなれるのです。元気がないとそこ、落ち込んでいる人を励ましてみませんか。他人と自分を比べて元気にはできないことがあります。

＜このページの美しい写真は南極ヒュンギンでした＞

7つのちがいをさがそう!!

本番まであと少し
体調を整えてのぞもう



本番まであと少し
体調を整えてのぞもう



イラスト：タカハシダイスケ

中央奥の男の子の右側／右側の女の子の左側／右側の女の子の右側／中央奥の男の子の頭