



## 寒い日々ですが…少しずつ春へ



2月3日に「立春」を迎えました。「立春」とは、二十四節気のひとつで、寒い冬が終わりに近づき、暦の上では春が始まるとされている日です。とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますね。

様々な感染症の流行も

収まりつつありますが、まだ終わりがみえません。

予報では、今月は例年並の気温で、厳しい寒さになる日もあるとのこと。実際に春の始まりを感じる事ができるのはまだ先かもしれませんね。

## くしゃみや目のかゆみ…それ、



## 花粉症かも？

くしゃみや鼻水は出るが発熱はなく(出ても微熱程度)目がかゆい…感染症の症状と紛らわしいですが、そんなときは花粉のアレルギー症状の可能性もあります。

花粉は種類によって飛散時期が異なりますが、春に飛散するスギやヒノキの花粉症の症状に悩まされている人は多いです。

### 花粉飛散のピーク

スギ花粉… 3月上旬から3月中旬

ヒノキ花粉… 3月下旬から4月上旬

早めの対策をすることで、花粉飛散ピーク時期の症状を軽くすることができます。症状が出始めたら、まずは病院で相談するようにしましょう。また、風邪をひくと花粉症の悪化につながりますので、感染症対策も同時におこないましょう。

## 花粉症対策のポイント

十分な睡眠、バランスのとれた食事で免疫機能UP

マスク・眼鏡・帽子を着用する  
(肌や髪に花粉をつけない)

早めの受診

帰宅したら…  
衣類の花粉を払い落とす  
うがい・洗顔

ツルツルした素材の服を着る  
(ウールは避ける)

# 朝ごはんを食べると良いことだらけ！

朝なかなか布団から出られず、時間がなくなり朝ごはんを食べずに登校する…なんてことはありませんか？

朝ごはんには右に示したように、たくさんのメリットがあります。毎日健康に過ごすには朝ごはんは欠かせません。少しだけ早起きして時間を作ることができるというですね。

ただし、普段朝ごはんを食べる習慣のない人は、急にたくさん食べると胃が気持ち悪く感じることもあります。まずは少しでもいいので何かを口に入れることから始めてみましょう。温かいスープや飲み物、果物がおすすです。

まだまだ寒い季節、朝ごはんを体温を上げ、頭と体のスイッチを入れて、より良い学校生活を送りましょう。



## 集中力・記憶力アップ

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間に使われるため、朝食をとることで脳へエネルギー補給ができます。



## 睡眠の質向上

朝食をとることで体内時計をリセットし、生活リズムが整います。乳製品や大豆製品(トリプトファンというアミノ酸)を朝食に取り入れるとより快眠につながります。



## 肥満予防

朝食をとることで、体温が上昇し代謝量がアップします。朝は夜より消費エネルギーが高く、太りにくい体を維持しやすくなります。



## 便通をよくする

朝食には、排便を促す働きがあります。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力のアップや美肌につながります。



## 教育相談&スクールカウンセラーのお知らせ

毎日昼休み、教育相談室（保健室横）を開放しています。どんなささいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

### 〈教育相談当番表〉

曜日	月	火	水	木	金
当番	隠岐	山田	青木	平井	市田

また、スクールカウンセラーの今月の来校日は  
2/6 (木)、13 (木)、27 (木) です。話してみたい人は、事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。

## 健康観察を

## 入力しましょう

SHR までに、所定のフォームから入力を。

毎朝自分の体調をチェックする習慣をつけ、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。

