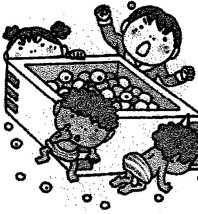
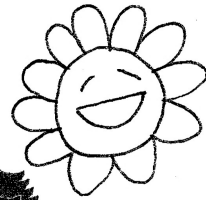


ほけんだより 2月

2月3日は節分。「鬼は〜外! 福は〜内!」の
 元気なかけ声とともに、沢山の豆が飛び交います。
 でも、空気中を飛んでいるのは、豆だけじゃありません。
 目には見えなくても、インフルエンザやカゼのウイルス、
 そろそろ花粉も飛び始めます。
 まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



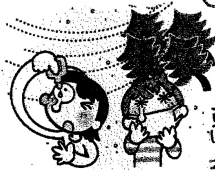
花粉症のシーズン



“笑う”だけで
 心も体も元気アップ

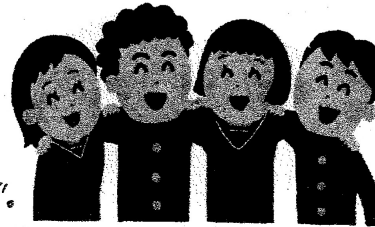
体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が

過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり
 鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症でなかった人も
 大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。



私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、
 悪い細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫!
 そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という
 免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。
 反対に悲しみやストレスを受けると、元気をなくします。



症状



くしゃみ



目がかゆい



鼻詰まり

“笑う”他にも GO GO GO が

- ☆ 脳の働きがよくなる
- ☆ 血液の流れがよくなる
- ☆ 自律神経のバランスがよくなる
- ☆ ストレスの解消になる
- ☆ 幸福感がアップする

対策



帽子・マスク
メガネをする



フワフワした
素材の服を着る



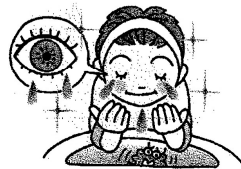
天気予報で
花粉の量をチェックする



家に入る前に
服や髪の花粉を落とす



家に帰ったら
手洗いうがいをする



家に帰ったら
目や顔を洗う

保健室からの
お知らせ

視力手帳を
返却していない方は
返却するように
お願いします。

