

ほけんだより ② 月号

R7年2月6日
宇和島南
中等教育学校
保健室

節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきたのです。この機会に自分の心の中にある鬼を追い払い、新しい幸運を呼び込みましょう。

まだまだ寒い日が続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

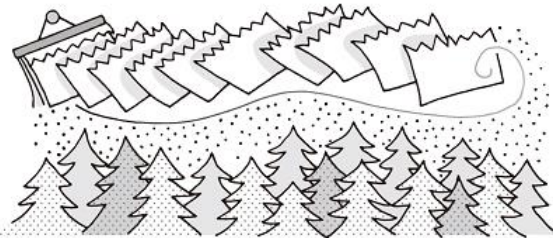
#花粉症注意報 危険なのはいつ?



#こんな日に注意

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



全校集会で保健委員が、「生活習慣病予防について」発表しました。



生活習慣病

せい
かつ
しゅう
かん
びょう

大人だけじゃない！

おとな

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- ✓ 自分の考えを押しつける
- ✓ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。