

# ほけんだよりが

2017.2.14 入鹿小学校保健室

まだまだ寒い日が続き、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、誰でもあることです。

そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法をとってためしてみてください。

病気ではないけど、何となく体調がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。上手く気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、こころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。

## なおしたい自分？ 見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切にする！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



こんなふうに、ものごとをちがう『わく組み』で見ることを、リフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。

## チョコレートのひみつ♡

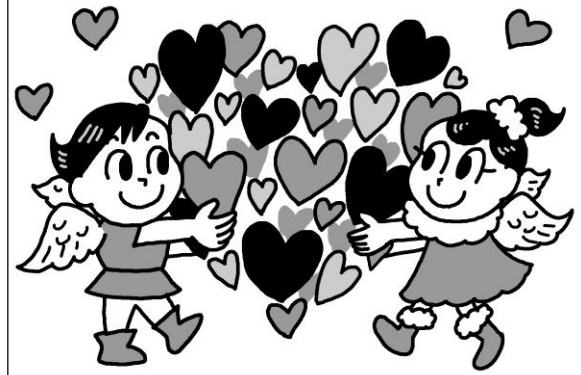
チョコレートには「カカオポリフェノール」がたくさん含まれています。がんなどの病気や老化の原因といわれる、活性酸素を除去するはたらきがあります。

他にも… ★リラックス効果

★アレルギー予防効果

★集中力アップ効果が期待できるそうです。

ただし、市販の板チョコなども含めて全般的にカロリーが高く脂肪分も多いので食べすぎには注意が必要です。



## かゆくてヒリヒリ…しもやけにご注意

手足の指先、ときには鼻のあたみや耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る「しもやけ」。実は『最低気温が3～5℃前後』『1日の気温差が10℃以上』と、真冬よりも、温度差のある冬の初め・終わりが起こりやすいのです。

すぐになおせる薬などはないので、しもやけ対策は予防が大切。以下のようなことに気をつけてくださいね！

- 寒い中でぬれたままにしない（汗、雪遊びの水気）
- 冷えないように靴下や手ぶくろを使う
- 足に合った靴をはく
- すききらいをしない（タンパク質、ビタミンEをとる）



### でかけるときの服装

帽子 髪の毛には花粉がつきやすい

メガネ おすすめはゴーグル型が

マスク おすすめは鼻と口をすきまなく

ツルツルした上着 花粉が落ちやすい

### つら～い花粉症 こうしてふせごう

家にいる前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すいみんを十分に ためないようにしよう

おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日花粉

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風が強い