

ほけんだより 2月

家庭数

令和7年2月3日

さいたま市立
大宮西小学校

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われています。笑顔で過ごすことで免疫力がアップしたり、リラックスできたりと健康のためにもよいことがたくさんあります。寒い日が続いていますが、素敵な笑顔で寒い冬を乗り越えましょう。



3つの「R」で上手にストレス対処！

心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるためにもとても大切なことです。また、心と体はつながっていて、不安や悩みがある時は体の調子も悪くなることがあります。

ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長を見込める「よいストレス（適度なストレス）」と、心身に悪影響が出る「よくないストレス（過剰なストレス）」があります。大切なのは、ストレスと上手に付き合っていくことです。

R est

レスト：休養・休息

しっかり睡眠をとり、心身を休ませましょう。



R ecreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをすると心がスッキリします。体を動かすのもおすすめです。



R elax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力をぬいて、くつろぐようにしましょう。



“ありがとう”は魔法の言葉

友達に優しくしてもらった時、何かを手伝ってもらった時、ちゃんと目を見て「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えてくれるホルモンが出ます。

セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ドーパミン

やる気を出させる

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

かふんしょう
花粉症にそなえよう！

まだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花粉症の症状（くしゃみや鼻水、目のかゆみなど）が出始めます。また、今までまったく平気だった人でもとぜん症状が出る人もいます。花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れない」ことです。早めに花粉症対策をして、そなえておきましょう。

・マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。
鼻やあごの部分にすき間ができないように着けましょう。



・メガネ／ゴーグル

目に入る花粉の量を減らします。
広くカバーできるゴーグルタイプもおすすめです。



・帽子

頭（髪の毛）には花粉が付きやすいです。帽子をかぶり、髪が長い人はゴムなどでまとめておきましょう。



・コート

表面がつるつるとした素材がおすすめです。室内に入る時は、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



・手洗い・うがい・洗顔

手や顔についた花粉を洗い流しましょう。



◎よく晴れた日
◎風が強い日
◎雨上がり は要注意！

さむ ふゆ すず たいおん あ
寒い冬 進んで体温を上げてみよう！

体温が1℃下がると、免疫力は30%も下がってしまうと言われています。かぜを始め、様々な病気の予防には、体を冷やさずに温めることが効果的です。健康のために、以下のことを実行してみましょう。



ちようしょく た
朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



うご
カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



ゆ ぶね
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。