



冬野菜の小松菜は、厳しい寒さに耐えるうちに、栄養たっぷりの野菜に育つそうです。寒い日が続いていますが、皆さんも寒さに負けない丈夫な体作りをしましょう。寒くても体を動かして、カゼなどに負けないよう体力と免疫力を上げましょう！



## インフルエンザ 感染性胃腸炎に注意！

「昨日から気持ち悪くて…」 「朝起きたときからおなか痛かった」 「ちょっと熱があるんですけど頑張ってきました」 …等々、具合が悪いのに無理に登校し、朝から早退する子ども達がたくさんいます。早期快復、感染症の拡大防止のため、**毎朝健康チェックをし、体調が悪いときにはご家庭において休養と、早めに病院受診をし、無理に登校することのないようにお願いいたします。**



## ☆ おうちの人による 登校前の健康観察を お願いします

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。

インフルエンザの場合

出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

連絡先の変更等、お知らせください！

いつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！！



## 花粉症対策をしよう！！

スギ花粉で鼻がグズグズ…目がかゆい！という人が増えてきました。まだ大丈夫～という人も、早めに対策を始めましょう！！

花粉症シーズン到来

毎日の花粉症対策

ココがポイント

**就寝** 寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

**家を出る前** テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

**帰宅後** 粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

**昼** 間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

**朝** にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを開けておく、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

**屋前後** こんな日は花粉が特に多くなります  
気温が高い晴れの日  
乾燥していて、風が強い日  
雨が降った日の翌日  
気温の高い日が2～3日続いた後

外へ出るときはツルツル素材の上着で



外へ出るときはマスク・めがね・ぼうし



家に入る前によく払う



家に帰ったらうがい・手洗い・顔や目を洗う



## カゼかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります



### カゼ

それほど続けては出ない  
ねばり気があり、色もついている  
ほとんどない  
37度以上の発熱  
とくになし  
短期間（1週間程度）で治る  
変化はない

くしゃみ  
鼻水  
目の症状  
熱  
遺伝性  
発症の期間  
天候

### 花粉症

何回も続けて出る  
透明でさらさらしている  
かゆみ、充血、涙が出る  
ほとんどない  
家族にアレルギー体質の人がいる  
花粉が飛んでいる時期は症状が出る  
症状に変化がある

## 花粉症はどちらの仲間？



グループ0 アトピー・ぜんそく

グループ0 カゼ・インフルエンザ



グループ0は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ0は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

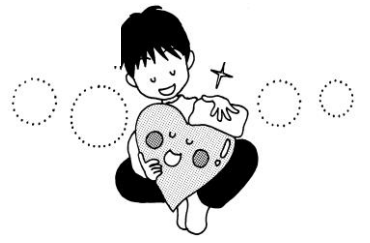
本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。

とひさこで正解はグループ0

# 心のお手入れ、していますか？

「心」もお手入れしてあげないと、疲れ切ってぼろぼろになってしまいます。「なんだかだるいな…」「最近ため息が多いなあ」「ずっと頭が痛い」「何でもないのにイライラする」…心が疲れると、このようなサインを出してくることがあります。

そんなときは、何もしないでぼーっとしたり、ゆっくり寝たり、好きなことややりたいことをする、誰かに話をきいてもらう、など自分で自分をいたわってあげましょう。みんな悩みやストレスを抱えて生きています。頑張りすぎて心がぼろぼろになる前に、自分の心をお手入れしてあげましょう♪



## もし、**心**が**カゼ**をひいたなら

カゼは誰でもひくもの。  
体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。  
そしてそれは、心にもおこることがあります。  
『心もカゼをひく』って、意外ですか？

### **心**が**カゼ**をひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

### **心**の**カゼ**の**原因**は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

### **心**の**カゼ**を**治す**のは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう



## ぐっすり眠って 体も心も健康に



最近、よく眠れていますか？ 夜更かししていませんか？  
よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱい取り組めるはずなのです。

ところが、私たちの生活は夜型化していて、深夜までテレビゲームやパソコンなどをしたり、テレビを見ていたりする人が増えています。そういう生活が続くと、体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温などのリズム）が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまいます。睡眠（休養）は、栄養（食事）や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

### 睡眠 Q & A

**Q** 何時間ぐらい眠ればいいの？

**A** 時間よりも、リズムと質が大切です

必要な睡眠時間は、人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているか（眠りの質）ということ。午前中だるかったり、昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。その場合は、生活のリズムの見直しが必要です。



**Q** 前の日に遅く寝たときはその分、朝はゆっくりでいい？

**A** 起床時間は一定に保ちましょう

私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずです。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



**Q** 夜更かしすると、どんな影響があるの？

**A** 体と心にさまざまな不調が現れることがあります

夜更かしすると、体や心の調子が悪くなってしまいます。たとえば、こんな影響があります。



- 睡眠と覚醒のリズムが整わない（時差ぼけ状態になる）
- 体のリズム（ホルモンのバランス）が狂って、体の調子が悪くなる
- イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする
- 勉強に集中できなくなる
- 体の老化が早くなる
- 眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない