

ほけんだより②

友二小保健室

第11号

月 R5.2.7



健康な心と体をつくろう！

2月4日は「立春」です。立春は初めて春の気配が訪れる日だと言われています。春は近づいていますが、まだしばらく寒い日が続くようです。夜にはあたたかいお風呂で体を温め、早く寝て体の免疫力をつけ、体調管理には十分気をつけましょう。



手の洗い方～洗い忘れに気を付けよう～



★しっかり石けんをつけて洗おう！



指と指の間



つめの間



親指



手首

手を洗う時に、ウイルスが残りやすい所があります。指と指の間、つめの間、親指、手首は洗い残しが多い部分です。洗い忘れに注意して、しっかりとウイルスを洗い流しましょう。

「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。

そろそろ

花粉が飛ぶ時期です



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

受診はお済みですか？

歯科検診・視力検査等で受診勧告を受け、受診がお済みの方は、はやくに受診届の提出をお願いいたします。

こたえ

Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

