



「笑う」準備は出来ていますか？

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。みなさんも、あと2ヶ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？借りたままになっているもの、謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残り2ヶ月もがんばりましょう。

2月20日は「アレルギーの日」です。皆さんはアレルギーという言葉の本当の意味を知っていますか？

何か気持ち悪いものを見たときに鳥肌が [ゾワ〜] はアレルギーではありません。正解は「身体を守る仕組みがうまく働いていないこと」です。私たちの身体には免疫があります。これは身体の外から入ってきた細菌やウィルスなどの病原体や、ガン細胞などをやっつける仕組みのことです。しかしこの仕組みがうまく働くこともあります。「体にとって問題がないもの」を「悪いもの」と体が勘違いしてしまいその結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみや痛み、下痢、じんましんなど体を傷つけてしまうような症状が起こることを「アレルギー反応」といいます。

●花粉症は「アレルギー」の一つです

花粉そのものは体に悪いものではありません。でも体が花粉を悪いものだと勘違いし、くしゃみや鼻水と一緒に花粉を追い出そうとします。対策としてはメガネやマスクで目と鼻を守る、帽子をかぶって髪を花粉から守る、表面がツルツルの服を着て花粉が付かないようにする、すぐに着替えて顔を洗うなどが効果的です。

●放っておくと死んでしまうアレルギーもあります

それは「アナフィラキシー」です。体が赤くなる、息苦しくなる、吐くなどいくつかの症状が急激に進みます。皆さんぐらいの時に、この症状が出る原因のほとんどが食べ物によるものです。「この食べ物だけは絶対に食べちゃダメ」と言われている人もいるかもしれませんね。それは何かあっても守りましょう。そして何かを食べるときには必ず、「食べてはいけない物」が入っていないか聞きましょう。「聞いても分からなかった」なら、食べてはいけません。

●大切なこと。それは「アレルギーの原因探し」です

家の中のほこりや、建物や家具の接着剤の成分がアレルギーの原因になる場合もあります。「この場所にいるときだけ、目のかゆみや痛みが出る」という人はその場所に何か原因があるかもしれません。何かを食べてじんましんがでたら、何を食べたかメモをとると原因が分かるかもしれません。

日本でアレルギー疾患に悩まされている人の数は、人口の50%以上ともいわれています。今や「国民病」とも言えるアレルギー。体の中で起こっていることなど正しい知識を学んでおきましょう。

花粉を99%カットする 魔法のマスク

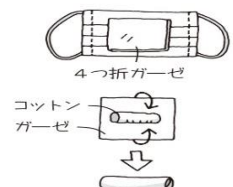
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

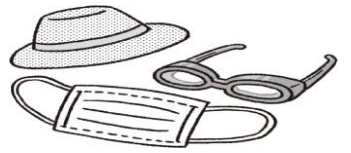
花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 1 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 2 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 3 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- 4 ③を鼻の下にあてる。
- 5 ②のマスクをつける。

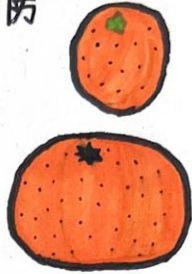


2月のほけんだより



〈みかんの効果〉

- ・動脈硬化, 老化の予防
- ・ストレスへの抵抗力, 免疫力をUP
- ・疲労回復
- ・美肌効果
- ・水分の補給

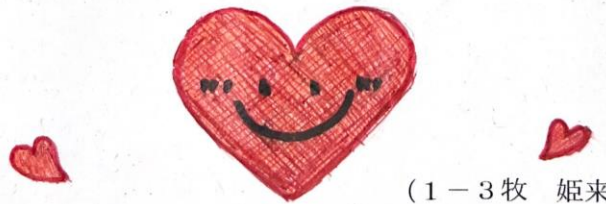


白いすじは嫌う人も多いと思いますが, 不足しがちな栄養素が多く含まれており, みかんは風邪をひきやすい冬にピッタリです。

2月14日 バレンタインデーの起源

古代ローマのヴァレンタィヌス司教の名前が由来している。
皇帝の「兵士たちの結婚禁止!!!」の命令に従わず2月14日に処刑されたことからバレンタインデーとして語りつがれている。

— チョコレートを渡す理由 —
「あなたと同じ気持ち」という意味がこめられているから。



(1-3枚 姫来)

2月が一番寒い理由

2月が一番寒い理由として考えられるのは、大気が完全に冷えるまでに時間がかかるからです。
冬至のことを考えると、実際に寒くなっていくのは11月末とか12月ですね。
本来であれば冬至あたりが一番寒くなってもいいのですが、いっきに気温が下がることはお地。冬は太陽の位置も低いですね。
日の当たる面積が少なくなることにより、気温が少しずつ下がっていきます。
このように、太陽の位置が低くなり始めてからだんだん寒くなっていくので冬至だからといっていっきに冷えるわけではありません。その結果、2月が一番寒くなってしまふわけだ。

(1-4 藤原 辰綺)

「体が冷えるとどうなる？」

- ・血流が悪くなる
 - ・老廃物が溜まる
 - ・免疫力が低下する
- 頭痛, 不眠, 疲労感, 肩こり など
- ↓
- ① 運動・入浴をして血流改善!!
 - ② 温かい食事!!
(生姜・ネギ・ニンニク・紅茶など)
 - ③ 暖かい服そうをする!!
 - ④ 規則正しい生活!!



(1-4 田畑 真鈴)