



花粉が飛び始めて、目はしょぼしょぼ、鼻はグズグズ…そして1年で最も寒くなると言われている季節になりました。寒さが厳しくなるとそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上に体調管理、防寒対策等が大切になります。3年生は公立受験が目前です!! 3食バランスの良い食事・7~8時間の睡眠(質の良い睡眠)・適度な運動(ラジオ体操おすすめてす♪)を意識した生活をし、感染対策もバッチリして、無事に当日を迎えられるようにしましょう!!



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

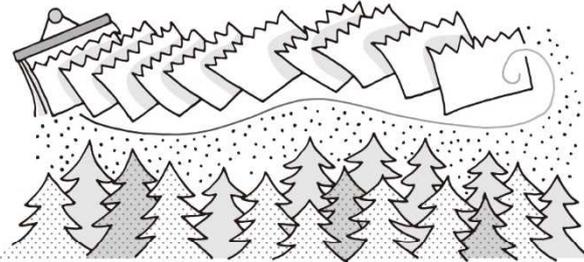


#花粉症注意報 危険なのはいつ?

#こんな日に注意

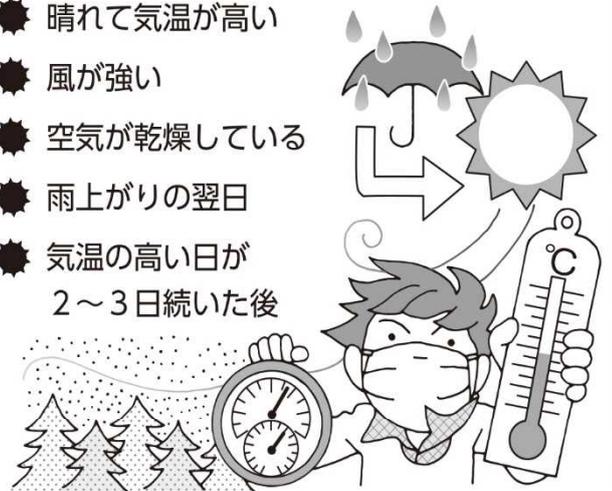
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



花粉症対策の
合い言葉

**つけない!
落とす!**

で覚えよう!





覚えよう！ やってみよう！

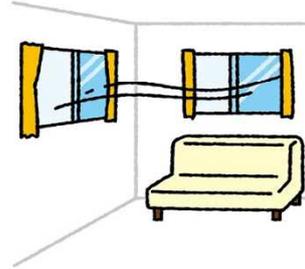
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石鹸で手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

もやもやストレス
溜め込んでいませんか？



いつも **心** に持ってこよう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする
なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



こんな ストレス解消法も あります

笑



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

自分をほめよう



夜眠りにつく前に、暖かい布団の中で、今日できたことや嬉しかったこと、笑ったこと等をほんの些細な事1つでもいので、思い出して言葉にしてみましょう。毎日継続することで、穏やかな気持ちで1日を終えられ、ストレス軽減・自己肯定感の上昇・睡眠の質向上につながりますよ♪



手洗い・うがいをする



マスクをする

風邪 インフルエンザ 流行中



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。