

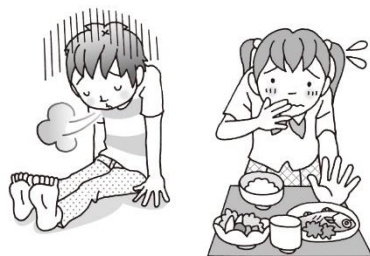


2月3日は「節分」です。「鬼は外!福は内!」と豆まきをするのは、春を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調をくずすことがないように、という願いもこめられています。ひきつづき、「早ね早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけ体調管理をしっかりと行って元気にすごしましょう。

### <自分の心を見直してみよう>

◎心とからだはお互いにかかわっている。不安やなやみがあるときは?

不安やなやみが長く続くと、心だけでなく、体の調子も悪くなる場合があります。心とからだはお互いにかかわっています。気分が落ち込むイライラする・やる気が出ない・眠れない・食欲がない そんなことはありませんか? もしかしたら心が疲れているのかもしれません。そんなときはからだと同じように心にも手当が必要です。



### たとえば

・近くに人 おうちの人や友だちと話をする。おうちの人や友だち、先生に相談する。

・体を動かす。

心とからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないように「スッキリした」と思えるくらいを目安に。天気の良い日は外で体を動かしましょう。

・深呼吸をする。

不安や緊張が強くなると呼吸が浅くなりがちです。ゆっくりと深呼吸をしてみましょう。鼻から大きく息を吸って口から長く吐き出します。

・好きな音楽を聴く。

・じゅうぶんに休む。睡眠をしっかりとる。

・本を読む。

などいろいろあります。



心の手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。自分に合った方法をさがしてみましょう。

## この症状はもしかして... 2

花粉の季節がやってきました。毎年2月ごろからスギ花粉がとびはじめます。すると、スギ花粉にアレルギーのある人は、花粉症の症状が出るようになります。

- 続けて何度もくしゃみがでる
- さらさらした鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



あてはまったら、花粉症かもしれません。専門のお医者さんに診てもらってください。

### 鼻をかむとき、どうしていますか?

鼻をかむとき、いつもどうしていますか?カいっぱいかんだり、両方ともいっぺんにかんだりしていませんか?これらはまちがったかみかたで、耳の病気になったり、鼻血が出たりすることもあります。

#### <正しい鼻のかみ方>

- ① ティッシュを当てて、片方の鼻を指で押さえる。(片方ずつかむため)
- ② 息を吸って口をとじ、力を入れすぎずに、ゆっくりと長く鼻水を出す
- ③ 鼻水が残らないように全部出す。片方ずつ、何度かやさしくかみましょう。

※鼻をかんだティッシュはすぐにすてましょう。鼻をかんだあとは石けんで手をあらいましょう。



### かゆくても目をこすらないで!

目がかゆくて、ついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って! 毎年この時期、目を真っ赤にして保健室に来る人がいます。かゆくてひどくこすってしまうようです

#### 目をこするとどうなる?

たとえば

- \*目に傷がついて、ばい菌などが入りやすくなる
- \*かゆみを引き起こす物質が出て、もっとかゆくなる など



目がかゆい時はどうすればいい

\*意識的にまばたきをする。まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流してくれます。

\*目を冷やす ぬらしたハンカチに目を当ててみると、かゆみが落ち着きます。