



西条市立壬生川小学校 保健室

まだまだ寒さが厳しいですが、暦の上では春を迎える月となりました。徐々に春に向かうこの時期は、来たる環境の変化を前に、何となく不安になったり、落ち着かない気持ちになったりしますね。今月の目標は「心も元気に過ごそう」です。辛い気持ちや不安は一人で抱え込まず、周りの人に聞いてもらったり、好きなことをして気分転換したりして工夫してみましょう。そしてしんどい時は、いつでも保健室にも足を運んでくださいね。

☆ 節目の月です。下の絵のような鬼は、私たちの心にも住み着いているかもしれません。鬼を追い出して、春を清々しく迎えたいですね。

**心の鬼を追い払おう**

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

☆ 花粉症の時期です。みなさん大丈夫ですか？マスクや保湿とともに、花粉症を和らげる飲み物を取り入れてみましょう。リラックス効果もありますよ。

**飲み物と花粉症対策！**

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

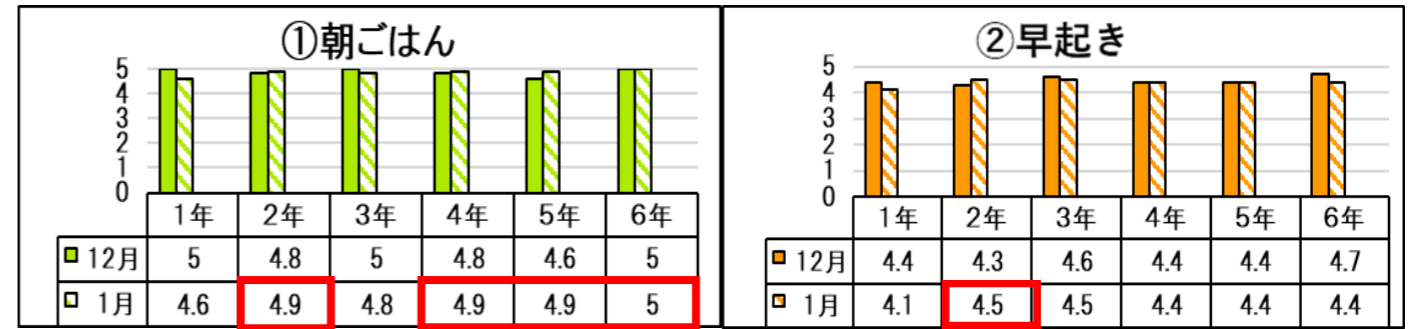
花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみていいですね

おすすめの飲み物

- 緑茶：カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー：ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー：カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料：乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

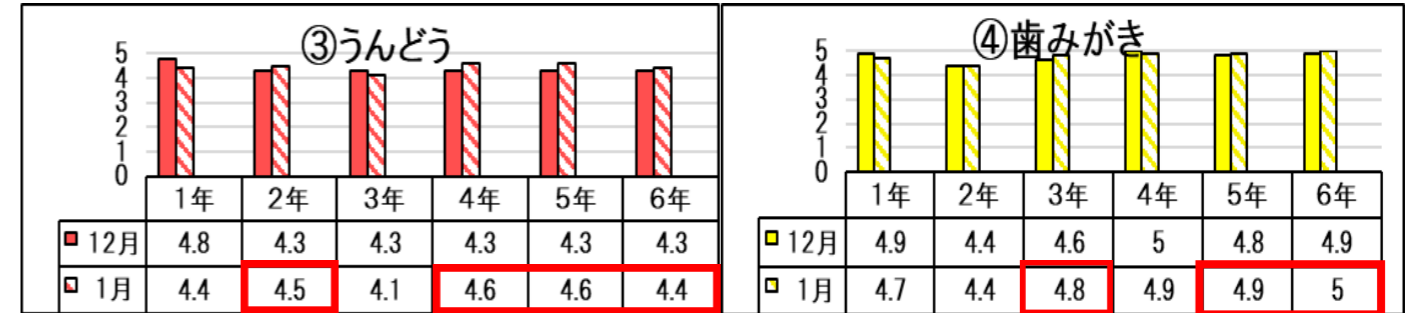
1月「元気もいも貯金カード」結果のお知らせ

寒い日が続く、朝のリズムが取りにくい時期です。また、今は寒さでウイルスの活動が活発になったり空気が乾燥したりするため、感染症が広がりやすい状態です。感染症対策とともに規則正しい生活で免疫アップ！元気な体を作ることを意識していきましょう。



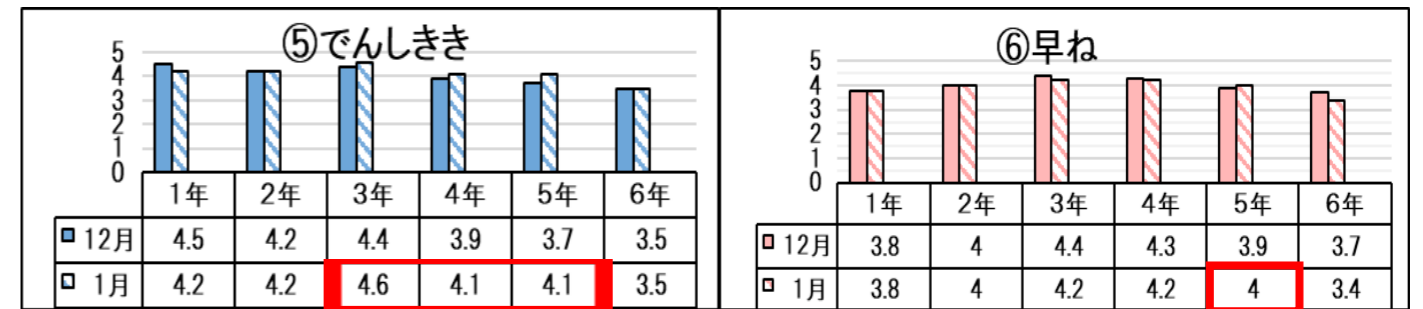
2・4・5年生で点数アップ！6年生はパーフェクト！朝食をしっかりと食べると体が自覚め動きやすくなります。元気への第一歩ですね。

2年生で点数アップ！今は一番寒さが厳しい時期なので起きるのに勇気がいりますが、がんばってくださいね。



2・4・5・6年生で点数アップ！みなさん、雪がちらつく日にも校庭で楽しそうに遊んでいましたね。その元気で冬を乗り越えましょう！

3・5年生で点数アップ！6年生はパーフェクト！水は冷たいけれど、全体的によくがんばっています。その調子で歯を大切にしましょう。



3・4・5年生で点数アップ！電子機器とうまく付き合うことは、大人になってからも課題です。今から工夫していきましょう。

5年生で点数アップ！早寝は全学年の課題ですね。冬休みから3学期の生活リズムに切り替え、徐々に生活を整えましょう。

【平均合計点(30点満点)】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
12月	25.8	26.5	27	27.1	26.9	25.7
1月	-1.6	+0.5	-0.3	+0.4	+1.2	-0.4

2月もがんばろう！次は、2月3日(月)～7日(金)で行います。