

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

今年の立春は、2月3日です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。でも、天気がよい日には日差しが少しずつ強く感じるときもあります。そんな日は、外へ出て元気よく遊びましょう。



☆☆☆花粉症の季節です☆☆☆

東京都は、都内で1月8日からスギ花粉が飛び始めたこと発表しました。花粉症の人にはつらい季節ですね。この時期に飛び始めるのは統計を取り始めて以来、最も早いということです。また、スギ花粉の量は、過去10年間の平均と比べておよそ1.6倍となる見通しだということです。晴れて暖かい日や風の強い日、雨の翌日は大量の花粉が飛ぶので注意が必要です。すでに鼻がムズムズという人もゴーグルやマスクなど対策を心がけると出方が違ってきます。そして、からだの抵抗力＝免疫力を高めるように普段の生活を整えましょう。

免疫力を高めるには…



★ストレスをためない。

★睡眠をたっぷり取る

疲れは免疫力をガタンと落とします。寝ている間に荒れた粘膜も治っていきます。

★適度な運動を心がける

鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが軽くなる効果もあります。

★食事のバランスをよくする

青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は、アレルギーによる鼻づまりを和らげるといわれています。また、β-カロテンやビタミンCは、鼻やのどの粘膜を修復します。

どれも、他の病気の予防にもなりますね。

こんな
ストレス解消法も
あります



★自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
(好きなことをする。お風呂にゆっくりつかる。など)

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

