

# ほけんだより

令和6年2月22日  
安来市立島田小学校  
保健室 わかつき

旧暦では2月を「如月」とよびます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になりはじめる「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配が感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めましょう。



## 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

1 ひっつきむし  
花粉  
「つかない」のはどっち?



正解 1 ぼうし&綿素材の服  
花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスペース素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり  
花粉  
「入れない」のはどっち?



正解 1 マスク&メガネ  
花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…

3 しがつき  
花粉  
「落とす」のはどっち?



正解 1 顔を洗う&うがいをする  
家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもいねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいている花粉はつかないよ。

**感染症に気をつけて!**

インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌感染症などなど…安来市内で流行が続いています。手洗い・うがいを忘れず、感染予防を心がけましょう。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

**笑うとこんなにいいことがあるよ!**

免疫力アップ! 笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに! 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

記憶力が上がる

リラックスする

顔の筋力アップ

幸せを感じる

免疫力が上がる