



令和5年2月1日  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林美也子  
養護教諭 安永晶子

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。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、みなさん感染症対策をしっかりとしながら暖かく過ごしてください。

2月5日はニコニコの語呂から『笑顔の日』だそうです。笑顔で過ごす则免疫力がアップしたり、リラックスできたり健康のためにとても良いので、楽しいことを見つけてみましょう(\*^-^\*)♪



### 心の中は見えないけれど・・・



嫌なことがあったり、不安なことがあったりして心の元気がなくなると、そのときの心の状態が体や普段の生活に現れることがあります。食欲がなかったり、ぐっすり眠れず朝起きられなかったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。こんな時は無理をせず、ゆったりする、自分の好きなことをしてリラックスして過ごす、などできるといいですね。

おうちの人やお友達、先生に気持ちを話してみると、気持ちがスツと楽になることもあるので相談してみるのもいいですよ。

## ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり<sup>じゆうぶん</sup>と十分な睡眠<sup>すいみん</sup>

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船<sup>ゆふね</sup>につかる

| たのし～！ |



趣味<sup>しゆみ</sup>の時間<sup>じかん</sup>を大切に<sup>たいせつ</sup>

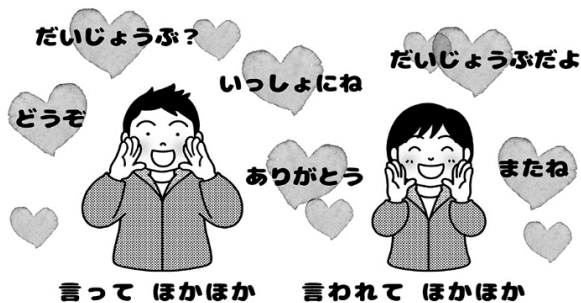
| おいし～！ |



ときには自分<sup>じぶん</sup>にご褒美<sup>ほうび</sup>

これ<sup>じかん</sup>をしている時間<sup>す</sup>が好き！ これ<sup>かなら</sup>をすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

### ほかほかの言葉づかい



言って ほかほか 言われて ほかほか



わたしなりに、やれてるね。

# 冬の皮膚トラブルへの予防と対処

三学期が始まり「手から血が出ましたー」といって保健室に来室する児童が増えています。どうしたのかなと見ると、手荒れです。カサカサになった手で外遊びしたり、体育でボールを使ったりしてあかぎれ状態で切れて出血してしまっているようです。

ご家庭でハンドクリームや保湿剤を塗ってケアしていただきたいと思います。



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。



## 花粉の季節です。準備はOK? ~2月20日はアレルギーの日~

20日はアレルギーの日、17~23日はアレルギー週間です。

アトピー性皮膚炎や喘息、花粉症などなんらかのアレルギーに悩まされている人は年々増えているそうです。以前は平気だった物質に突然反応が起こることもあります。

### 花粉と『接触しない』ために

#### マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。

#### メガネ (ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

#### 帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

バッチリの対策で



花粉をふせごう!

## チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたっぷり入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて! チョコだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪