

ほけんだより 2月

令和4年1月26日 深谷市立幼稚園

今月のちょっと
みて・みて!

花粉症 早めの対策が

オススメです



厳しい寒さが続きますね。休みの日には家に引きこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない心と体をつくるそうです。心と体は繋がっています。子供は心の不調をうまく伝えられず、体の不調として伝えてきます。お子さんの良いところをたくさん伝えてあげたり、イライラした気持ちを一緒に言語化して受け止めてあげたりして、ぜひ、体の健康だけでなく心の健康も意識してみてくださいね。

また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。ご家庭でも、お子さんと言葉づかいについて話してみてください。心をぽかぽかにして、寒い冬を乗り越えましょう!



ことばの力 言われてうれしいことばはどっち?

ばか あっち行け ムかつく

うるさい ポケ

おはよう ありがとう ゴめんね いっしょにやろう すごいわ

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろいいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

心のカゼにも気をつけて



心のカゼの症状

- 食欲がない
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- やる気が出ない など

心のカゼの原因

- 友達等とケンカした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- 誰かに話す
- お風呂にゆっくり入る
- 「楽しい」と思うことをする
- のんびり過ごす時間を作る など



カゼかな? 花粉症かな?

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな? 花粉症かな? と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く?
鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって?
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉情報をチェックして
早めの対策を!

