

ほけんだより



花粉の季節がはじまります



まだまだ寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？
「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、
1～3月は忙しくあっという間に過ぎてしまいます。

入学・進級の時に立てた1年の目標を振り返ってみましょう。

できるようになったこと、もう少し頑張りたいことはありますか？
今年度もあと少しです。悔いの残らないように過ごしましょう。

ココロもカラダも健康に

「ケガの手当」は思いつくけど、
「ココロの手当」はなにがあるかな？

好きなことをして
ココロに栄養を与える。



栄養と睡眠を沢山とって、
ココロもカラダも休ませる。



まわりの人に悩みを
相談してみよう。

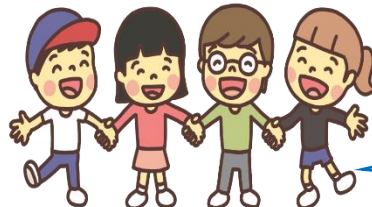


「笑い」が健康に効果あり！？

筋力アップ

血のめぐりが
よくなる

ストレス解消



免疫力アップ

痛みがやわらぐ

頭のはたらきが
活発になる

天気をチェック

晴れ・暖かい日・
風の強い日・雨上がり
には花粉が飛びやすい。



服装の準備

上着は表面がツルツル
しているものを選ぶ。家に
入る前に花粉を落とそう。



時間に注意

花粉が舞い上がる昼間と、
舞い上がった花粉が下に
落ちてくる夕方は注意。



花粉を洗い流す

手洗い、うがい、洗顔をして
花粉を洗い流す。髪にも
沢山付いているので、
お風呂に入るのも◎



やってみよう～第6弾～

寒い日が続くと体が硬くなってきますね。体が硬く固まってしまうと、風邪を引きやすくなったり大きなケガに繋がったりします。そうならないために、体をゆっくりとほぐしてあげましょう。

手首・足首

ぐるぐる回し



股関節ほぐし



背中

① いただきます

② てつなぎ



お風呂あがりや、寝る前にやってみよう！