

花粉症クイズ?

花粉はどこから入ってくる?



こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。
メガネやゴーグルで防御!



鼻 回

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。
マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!

飲み物で花粉症対策!



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

＜花粉症におすすめの飲み物＞

緑茶 カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね!

冷え探偵になろう!

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。そこでやってみてほしいのが、「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓際や廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずですよ。



「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをぴったり閉めるなど、その場所でできる対策を考えてみましょう。



冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで、「あったか作戦」を考えて、寒い冬を乗り切りましょう!

ただし、換気はしっかりね!

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

●表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます。

●誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。

●信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします。

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかつたお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

