

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。日々いろいろなストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか？そんな時、楽しい時間をつくり、笑顔で過ごすことで免疫力がアップしたり、リラックスしたりと健康のためにとってもよいそうです。



2月の目標

感染症の予防に努めよう

2月4日は立春。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。しっかり自分の身体の健康管理をしましょう。

気温や湿度が下がると...

5℃  
36%

ウイルスは活発に!

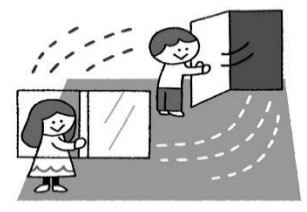
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

知っていますか? 「あいうべ体操」

あ い う べ 「あいうべ体操」やってみよう



- 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。
- できるだけ大きさに!
- 1セット4秒前後でゆっくりと!
- 1日30セット(3分間)を目標に!

あいうべ体操とは、舌の位置を正しい位置に改善し口呼吸から鼻呼吸に転換する。

人は本来口で食事をし、鼻で呼吸をします。しかし、口で呼吸をするほうが楽に行えるため、口呼吸をしている人が多くいます。口呼吸になると口の中が乾燥しやすく、かぜや鼻炎などの原因となります。そこで、「あいうべ体操」を行い、鼻呼吸に改善させることで、病気の予防になります。無意識に口が開いている人は、ぜひ実践してみましょう!



花粉のバカーツ

つらいときは、お医者さんに相談しよ？

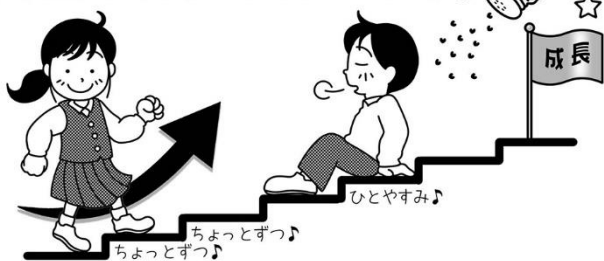
花粉症の症状を抑えるポイント

- ・マスク } 目・鼻・のどから入る
- ・めがね／ゴーグル } 花粉をガード
- ・帽子 髪の毛には花粉が付きやすい
- ・コート 表がツルツルしているものがおすすめ

花粉症の症状がある人は、早めに受診するなど対策をしましょう。

心の状態はどうか？

適度なストレスは、人生のスパイスになる。

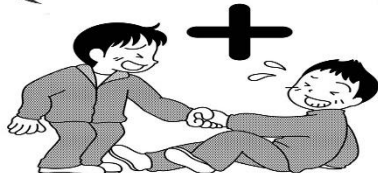


ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

心の温度計



(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわうて)



2月のハッピーバースデイ

岡田誠真、吉岡和輝、金近瞬、藤井浄

個性的な性格で変わったものにひかれる。普通は退屈で苦手。独創的な感性を持っているそうです。