

2月3日は「立春」です。春の始まりを表す言葉です。また、この時期に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれるそうです。春の訪れを感じますが、まだまだ寒い時期です。体調管理をしっかりしましょう。



2月の目標

感染症の予防に努めよう

先日の身体測定で生活リズムや体調の振り返りをしたときに、「よく眠れない」に○をつけていた人がいます。

睡眠には、・体の疲れをとる ・頭の疲れをとる ・体の成長という役割があります。よい眠りにつくためには、



寝る時刻、起きる時刻を決める

寝る前には、「ゲーム」「YouTube」等を見ない。



よい生活習慣を身につけるためには、



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに!
一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。



なかには運動が苦手な人もいます。
その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

また、

2月5日は
笑顔の日

1月号にも掲載した「笑う」効果は、免疫力アップ

笑うと、からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ。かぜなどにかかりにくくなります。

自分も周りも幸せに

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されて前向き思考（ポジティブ）に。笑っているあなたの周りの人もきっと笑顔になっています。

あなたは



大丈夫？アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

もう花粉が飛びはじめています・・・

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



先日、身体測定を実施した際、みなさんの身長を測るために台が必要でした。台を探していると、〇君がサッと椅子を探してきてくれました。また、測定が終わったらその椅子をサッと元に返しに行ってくれました。当たり前の事思いかもしれませんが、とてもうれしく心が温まりましたよ。ありがとう！

2月のハッピーバースデー

岡田誠真 吉岡和輝

金近瞬 藤井浄夢

誕生月の花 カモミール「清楚」「親交」「仲直り」