



寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」を迎えるころですが、一般的には1年の間で最も寒くなる時期といわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、しっかりとした防寒対策が必要です。気温が低い状態は、風邪・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

花粉症について

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。今年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。まずは体に「つけない」、また体内に「入れない」ことに気をつけましょう。

- ①マスク……鼻や口から花粉が体内に入るのを防ぎます。
- ②メガネ……目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。
- ③帽子……髪には花粉が付きやすいため、髪が長い場合はまとめておきましょう。
- ④コート……帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払いおとしてから家に入りましょう。



7つの違いをさがそう！！



学校でもインフルエンザや、風邪が流行しています。免疫機能を健康に保つことで重症化しにくくなります。まずはストレスをためないこと。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした〜！」



ぐっすりじゅうぶんと十分な睡眠すいみん

「こちいい〜！」



ぬるめの湯船ゆふねにつかる

「たのし〜！」



趣味しゆみの時間じかんを大切にたいせつ

「おいし〜！」



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これこれをしている時間じかんが好きす！ これこれをすれば必ずかならずリラックスできるなにかなにかをみつけておこう！

答え

上から3段目の棚の左のコップの大きさ／左上の観葉植物／男の子の頭の上の鳥
右の植物の葉の数／男の子の靴下の柄／泡の数／水道の水滴