

保健だより 2月号

○2月1日～28日は 全国生活習慣病予防月間

目的・生活習慣病予防に対する国民の意識向上と
これによる健康寿命の伸長を目指すため。

予防方法



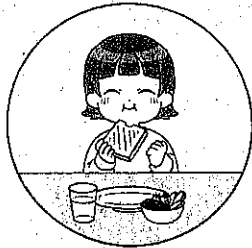
よく睡眠をとる



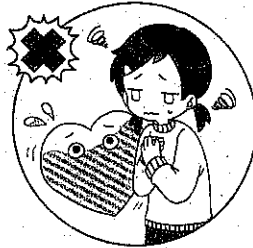
毎日体を動かす



バランスのよい食事をとる



朝ごはんを必ず食べる



ストレスをためない



タバコを吸わない

○花粉症

2月からは、花粉症のシーズンです。

症状に個人差はありますが、目がかゆくなったり鼻水が止まらなくなったりなど大変です。

だからこそ、症状がひどくならないようにこんなことに気をつけましょう。

・外に出るときには

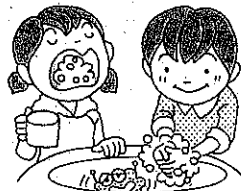
・家に帰ったら



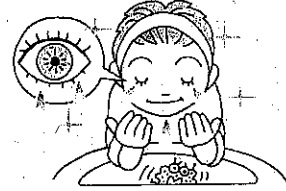
帽子、マスク、メガネをする



ツルツルした素材の服を着る



家に帰ったら、
手洗い・うがいをする



家に帰ったら、
目や顔を洗う

花物がよくとぶのはこんな日

・晴れて気温が高い日

・雨の日の翌日

・乾燥していて、風の強い日

スクールカウンセラーより

今年はどのような目標を立てられたでしょうか。

人は、自分の行きたい方向を思い描けないと行きたい方向には歩けないし、行きたい方向を歩かないと思いつく道は開いてはこない。そして、行きたい方向を歩き続けると自分が思い描いたものは得られない。

しかし、それは簡単なことではなさそうです。

辛くなった時は SOS をだして助けてもらってください。

スクールカウンセラーも活用してみてください。

2月の相談日: 2日(水), 16日(水) 予約方法: 向井境子先生まで申し出てください。

