

すくすく 2月号

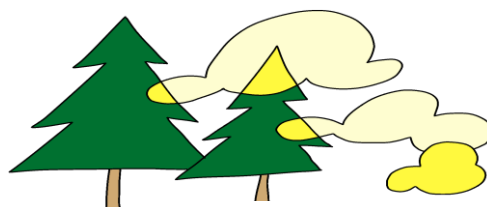


暖かい陽気の日が増え、さまざまな種類の花が咲き、春の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は気温の変化に身体がついていかずに体調をくずしやすいので気を付けてください。今の学年も、あと約1か月で終わります。残りの日々を大切に過ごしてください。



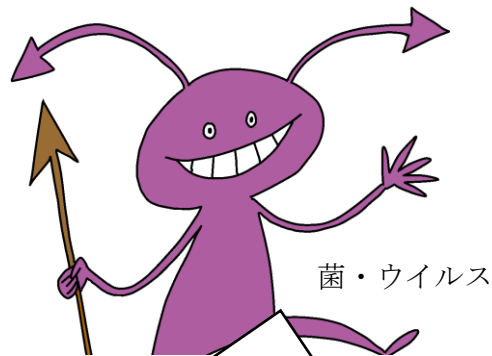
かふんしょう 花粉症をほうっておくと、めんえきりょく さ 免疫力が下がる？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付いて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。かぜの症状と似ていますが、花粉症はかぜのようにすぐに治らず、原因となる花粉が飛んでいる間は症状が出続けます。花粉症を放置しておく、粘膜の炎症が続くことにより免疫力が低下することがあります。目や鼻のつらい症状が続くようであれば、耳鼻科でみてもらいましょう。



粘膜の炎症が続くと…

菌やウイルスが
入りやすくなる！



菌・ウイルス

花粉症で弱っている粘膜から

体に入りこんで悪さをしよう！

かふんしょう きせつ くふう 花粉症の季節を工夫してのいこえよう

外出時には、花粉に触れないことが大切です。メガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。



すくすく1月号のつづきです

ゲーム・ディスタンスをとろう！

ゲームは、人の脳を強く刺激し、脳が興奮状態になるように作られています。興奮状態になった脳は「ドーパミン」という物質をたくさん出します。ドーパミンが出ることで、やる気が出て、幸せな気分になります。その結果、脳がゲームを求めるようになり、やめられなくなります。適切な「ディスタンス（きょり）」を保ちながらゲームと上手に付きあいましょう。



ゲーム脳にならないために、ルールを決めよう

大人もそうですが、ルールがなければ時間を気にせずゲームをしてしまいがちです。分かりやすいルールを作りましょう。また、ルールを保護者と子どもと一緒に考えたり、子ども本人が決めたりすると、より守ることができます。



時間を決める（18時まで、1時間など）



場所を決める（リビングで使うなど）

曜日を決める。（土日など）

ルールやルールを守れなかったらどうするか、一緒に考えましょう。

充実した時間をすごし、脳を活性化させよう

運動をすると、脳の中で「セロトニン」という物質が出て脳の働きをよくなります。友達や家族と一緒に、元気いっぱい運動をしましょう。また、好きな音楽をきくことや、本を読むこと（特に声に出して文字を読む音読）も脳の活性化になります。



運動をする、友達と遊ぶ



音楽を聴く

本を読む