



今年はいくつの寒波がやって来たのでしょうか？
ようやく暖かな日差しが出始めましたね。
でも、油断はできません。まだまだ風は冷たく、
インフルエンザの流行も続いています。

基本の生活リズムを崩さず、一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪

今年も春の「花粉」の季節が到来！！

やっと、寒さが和らいで過ごしやすいくなるはずのこの時期、残念なことに「花粉症」(+o+) 私たちのからだの中には、「ウィルス」などの悪いものが入ってきた時に戦って侵入を防ぐ免疫システムがあります。でも、悪くはないもの、たとえば「花粉」などにも「悪いもの」と認識して過剰に反応し、攻撃してしまうことがあります。これが「花粉症」。免疫システムは、侵入を防ぐために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりしようします。花粉がたくさん、からだの中に入ってたまっていくと花粉症になると言われていますが「花粉症」になるタイミングは人それぞれでわかりません。

「花粉症」対策として、マスクが有効とされています。（完全に防ぐことはできません。約3分の1～6分の1に減らせる。）花粉情報をチェックしたり、風の強い日、よく晴れて気温の高い日の外出はマスクをしましょう。

かな? かな?

かぜ **花粉症**

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

◎ 花粉症にも、かぜにも…

- ① 手洗い・うがい・顔も洗いましょう
- ② 上着はナイロン製のつるつるしたものを着用
- ③ ヨーグルトなどの発酵食品をとって、腸内環境を整えよう
- ④ 消化器官や呼吸器官などの粘膜を丈夫にしてくれる成分、
ビタミンAやβカロテン（にんじん・かぼちゃ・
ブロッコリーなどの緑黄色野菜）を意識して食べよう
- ⑤ 主食はなるべく「米」を食べよう
- ⑥ 揚げ物やおかしは控えよう
- ⑦ 早寝・早起き・朝ごはん！生活のリズムを整える



ë

ë

◇ どこでもできる リラックス法

テストや試合などなど…

緊張をとる攻略法！！

きっと、
自分の力を
出せるはず！
いつも応援
しています♪

どこでもできる リラックス法

呼吸でリラックス

- ① 1、2、3、4と、
心の中で数えながら、
息を吸う。



- ② 5、6、7、8、9、10と、
心の中で数えながら、
ゆっくりと息を吐ききる。



肩の上下でリラックス

- ① 息を吸いながら、
肩をギュッと上げる。



- ② 息を一気に吐きながら、
ストンと肩の力を抜く。



☆ 緊張を感じたとき、2～3回くり返してみましょう ☆