



2025年の「立春(りっしゅん)」は2月3日です。寒さのピークが過ぎ、春の気配が感じられる頃です。そして、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑うことは、リラックスした状態を心にもたらし、自律神経を安定させます。自律神経が安定すると、血行がよくなるため、緊張でこわばっていた筋肉がほぐれ、内臓にも良い影響を与えてくれます。笑顔で心も体も元気になるるとよいですね。

〈今月の保健目標〉
心の健康について
考えよう



自分を大切にすること

自分の心の健康で、気になることはありませんか？不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。



いつも元気に過ごせたら幸せですが、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。

まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法で自分のご機嫌を取りましょう。

自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。自分を大切に。笑顔でいられますように。



おすすめの方法

- 好きなこと、楽しいことをする



好きな音楽をきく



趣味を楽しむ

- 体を休める



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

- 身近な人に話す、相談する



友だち
お家の人など

- 好きなものを食べる



花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…花粉症の症状がつかうような人が見られるようになってきました。夏の気温が高く、日照時間が多く、雨が少ないと、スギ花粉飛散数が増えるそうです。2024年夏は、全国的に、晴れてかなりの高温となりました。2024年のスギ花粉飛散が少なかったことも影響して、2025年は全国的に2024年より多く、例年より多いと予想されています。花粉症の薬を早めに用意しておき、マスク、メガネ、帽子、手洗いなど花粉を予防する対策を行いましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ようにすることが大切です。

マスク

花粉症対策でも定番です。



メガネ(ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。



帽子

常に外に出ている髪には花粉がつきやすいのでつばのある帽子をかぶりましょう。長い髪はまとめて。

