



かふんしょう きせつ 花粉症の季節がやってきました

2月20日はアレルギーの日です。いまや小学生の13人に1人は何らかのアレルギーをもっていると言われています。

特に最近では、花粉症を発症する人が多く、大河内小でも辛い思いをしている人もいるのではないでしょうか。

の中でもスギ花粉症は、患者数の増加が問題となっており、2008年の調査では、5歳～9歳の13.7%、10歳～19歳の31.4%にスギ花粉症が見られたようです。スギ花粉症の人の多くは、ヒノキ花粉にも反応するため、スギだけではなくヒノキの花粉が飛び終わるまでは注意が必要です。

の もの かふんしようたいさく 飲み物で、花粉症対策できる！？



花粉症のおすすめの飲み物

りょくちゃ
緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などをおさえます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

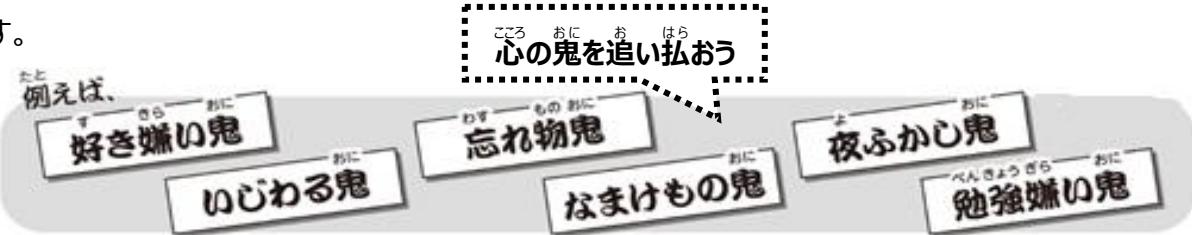
カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

おに そと ふく うち 鬼は外～！ 福は内～！

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るよう「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にいることもあります。



色々な鬼がいますね～。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう！

さむ そと あそ たいりょく 寒くとも、外で遊んで体力アップ♪

寒くなると、外で遊ぶことがイヤになりますよね。暖房のきいたあたかい

部屋に居たいという気持ちはとても分かります。

ですが、外遊びはとても重要です。体力の向上はもちろん、骨の健全

な発達やストレスの軽減、うつ状態の改善などがあります。

最近では近視の発症予防や進行抑制の効果もあることも分かっていま

した。積極的に外遊びに参加しましょう！

気になる事、聴きたいことがあれば何でもお書きください♪

