

けいおん

R4.2.1(火)
有水中(保健室)



寒いといえど、肩こりや腰痛の原因に
なったり、内臓が圧迫されて消化不良を起したり、呼吸に
空気をとり入れにくくなったりしてしまします。背筋を伸ばし
て目線をあげてみましょう。ストレッチを習慣をつけて
リフレッシュしましょう。血行も良くなり体温も温ま、てきます。

 ストレッチ	 ストレッチ	 ストレッチ
 ストレッチ	 ストレッチ	 ストレッチ
 ストレッチ	 ストレッチ	 ストレッチ

歯科受診(治療率)73%にUP!! あんがいてる。

花粉が飛び始める時期に注意

花粉症 早めの対策が
オススメです

症状が出る前に早めに対策を
開始すると、セルフケアが効果的です。

症状を軽くする
症状が出る期間を短くする
一番辛い時期に使用する薬の量を減らす

花粉情報をチェックして
早めの対策を!

生活の制限がもういらいら
続きますが、我慢の時期です。
上手にストレスを避ける。

朝のセロトニン

目覚めは...

いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな...という人は、要注意。

顔を洗って...

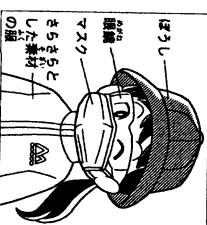
顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな?

朝ごはんは...

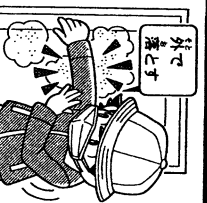
食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

花粉を体に入れない対策

外出時の服装に注意



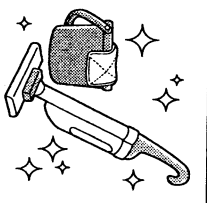
室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら



室内をまめに掃除する



心の状態にも
気をつけて

心のかぜの症状

・食欲がない ・眠りが浅い
・体がだるい ・やる気が出ない など

心のかぜの原因

・友達とケンカした ・心配なことがある
・うまく気持ちを伝えられない
・習いごとや勉強で忙しい など

心のかぜの治療法

・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
・「楽しい」と思うことをする
・のんびり過ごす時間を作る など

