



令和7年2月

東京中華学校保健室

2月は一年で最も寒い時期です。体調を崩していませんか？寒さや乾燥で風邪や感染症にかかりやすくなったり、花粉症の症状が出始めたりする人もいるかもしれません。また、寒いと体だけでなく心も縮こまりがちです。友達や家族と温かい言葉を交わすことで心はポカポカになります。今月は、冬を元気に乗り切るためのポイントを紹介 します！

自分を大切にすること

【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものも OK にする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

自分をほめよう



こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが
分泌されてポジティブ
な気持ちになれます。
笑う表情にするだけで
も効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優
位になって気持ちが落
ち着きます。また、抑え
ていた感情を解放でき
てスッキリします。

心の健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配事があって、ため息をついたり、ぐっすり眠れないときは、あなたの心がSOSを出しているのかもしれません。人間だれしも、悩んだりやる気がでなかったり、ささいなことにイラツとしたり、泣きたくることがあります。これは自然なことです。その気持ちになる自分を受け止めましょう。そして、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。自分の心と体の健康を守るのはあなた自身です。いつも頑張る自分をたまには甘やかしてあげましょう。

おぼ
覚えよう！ やってみよう！

寒い季節の健康生活のために

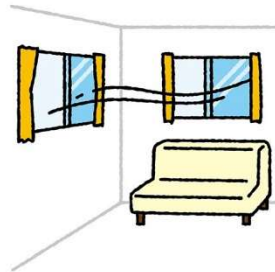
かんだんさ おお じき たいちよう くす けんこうかんり げんき す
寒暖差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいので、しっかりと健康管理をして元気に過
ごしましょう。



へ や なか そと きおん
部屋の中と外、気温
に合わせて衣服を脱
ぎ着して調節する。



そと かえ
外から帰ってきたとき
や食事の前には石け
んで手洗いでする。



へ や くうき よご まえ
部屋の空気が汚れる前
に換気を。窓やドアを
2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽
しいことをして、ストレ
スをためない心がけを。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

たいおん さ めんえき ばたら き そたいしや さ けんこう い か じつこう
体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



ちようしょく た
朝食を食べる

ね あいだ てい が たいおん
寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



うご
カラダを動かす

きんにく ねつ つく そうじ
筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



ゆ ぶね
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

花粉が
飛び始めています

かふん と はじ じき はや たいさく かいてき す
花粉が飛び始める時期です。早めの対策をして快適に過ごしましょう。



ぼうし・マスク・めがねを
かける



かふん
花粉をはらい落とす



てあら
手洗い・うがいを
する



てんきよほう かふんりよう
天気予報で花粉量を
チェックする



せんがん
洗眼する