

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。しかし、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払うことはできません。食事・睡眠・適度な運動が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。

また連日、新型コロナウイルス感染症のニュースが流れ、みなさんも心配されていると思います。新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策の基本は、「手洗い・うがい」「マスク」「手指消毒」です。しっかりと予防対策をしましょう。

クロスワードパズルに挑戦!

○に入る文字は何か? マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を比べ替えると...

1						あ
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、寒い〇〇〇まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で〇〇〇〇して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 虎に〇〇〇〇
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 虎の目にも〇〇〇
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの〇〇にいわしを刺して厄除けをします
- ⑥のタテ 今年の〇〇〇は北北西
- ⑦のタテ いつものごやかな人のあるところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う〇〇には福来る

この症状はカゼ?

それとも花粉症?



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強く出る時間帯	1日中だいたい同じ	起きるすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

クロスワードパズル

1	5	9	2
4			
5	7	7	5
	4		1
7		7	7
5	1	7	4
1			1
7	4	7	1

①のヨコ ②のヨコ ③のヨコ ④のヨコ ⑤のヨコ ⑥のヨコ ⑦のヨコ ⑧のヨコ ⑨のヨコ ⑩のヨコ ⑪のヨコ ⑫のヨコ ⑬のヨコ ⑭のヨコ ⑮のヨコ ⑯のヨコ ⑰のヨコ ⑱のヨコ ⑲のヨコ ⑳のヨコ ㉑のヨコ ㉒のヨコ ㉓のヨコ ㉔のヨコ ㉕のヨコ ㉖のヨコ ㉗のヨコ ㉘のヨコ ㉙のヨコ ㉚のヨコ ㉛のヨコ ㉜のヨコ ㉝のヨコ ㉞のヨコ ㉟のヨコ ㊱のヨコ ㊲のヨコ ㊳のヨコ ㊴のヨコ ㊵のヨコ ㊶のヨコ ㊷のヨコ ㊸のヨコ ㊹のヨコ ㊺のヨコ ㊻のヨコ ㊼のヨコ ㊽のヨコ ㊾のヨコ ㊿のヨコ

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちよく目覚めるための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

花開くには寒さが必要

春になるといっせいに咲き誇る花たちには、冬の寒さが必要だということを知っていますか。

夏の間にできた芽は、冬の寒さにさらされると眠りから目覚め、開花に向けてめざましい成長を始めます。これを「休眠打破」といいます。

つらい事があると、そこから一歩も進めないような気持ちになりますが、それはみなさんがもっと大きく成長するための「休眠打破」なのかもしれません。

まだまだ寒いですが、春に咲く花の芽は何もないように見える土の中や枯れているように見える木の枝で、ちゃんと成長しています。

今が楽しい人、つらい人、様々だと思います。どんな状態であれ、みなさんの中でも、今、花咲く芽はきっと育っています。