



令和7年2月  
医王特別支援学校  
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書く「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。

また、節分と聞くと「2月3日」を思い浮かべる人が多いと思います。しかし今年は立春が2月3日のため、その前日にあたる節分は「2月2日」になります。豆まきをしたり恵方巻を食べたりする時には、注意してください。



## ぐっすり眠れている？

寒い日が続きますが、すっきり起きられない・体がだるくてやる気が出ないなど困っている人はいませんか？そのような人は、睡眠時間が足りなかったりぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。

以下のことに注意して睡眠をとってみましょう！

- 着心地の良いパジャマを着る（できれば汗を吸う綿素材にする。）
- 自分に合う布団や枕を使う
- 寝る前には、スマートフォンやパソコンを使わない
- 湯船につかる
- 布団乾燥機や湯たんぽで布団を温める
- 寝る部屋を暗くする
- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



質の良い睡眠のためには、寝る前にこのような飲み物は **NG** です。

◇コーヒー ◇緑茶 ◇エナジードリンク ◇アルコール

※飲む場合は、眠りにつく3～4時間前までにしましょう。



2月5日は笑顔の日

2月5日は、「2(ニ)5(コ)ニコ」と読む語呂合わせから『笑顔の日』だそうです。みんなニコニコいつも笑顔でいようという思いが込められています。

日々生活していると、嬉しいこと楽しいことばかりではなく辛いことも苦しいこともあります。 “表情はいつ笑顔で” が免疫アップに効果的というお話もありますので、ぜひ心がけていきたいものです。

笑いの効果

☆免疫がアップ ☆記憶力がアップ ☆幸福を感じる ☆リラックスするなど

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

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。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

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。



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。

そろそろ花粉に注意！



花粉症の人には辛い時期がそろそろやってきそうです。

出かける前に天気予報をチェックして、雨が降りそうなら傘を持って出かけたり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をするように、花粉が飛ぶ量や範囲はテレビやインターネットの「花粉飛散情報」でチェックすることができます。

ツルツルした素材の洋服を身につけたり、マスクで鼻をガードしたりして、飛んでくる花粉にそなえましょう。

花粉症対策

3つのポイント



体や衣服につけない



家の中に持ち込まない



体の中に入れない