

花粉に注意！！！！

2月になり、花粉が気になる季節となってきました。花粉症の方にとっては辛い日々が訪れましたね…。主にスギ花粉が原因で起こる花粉症は立て続けにでるくしゃみや鼻水、目の痛みなどの症状が挙げられます。そんな厳しい花粉症ですが、普段の生活から対策を行うことで花粉から身を守ることができます！

- ①外出時にはマスクとメガネ…花粉にふれない工夫
- ②外出から帰ったときには、服をたたく…家の中に花粉をもちこまないように
- ③花粉の多い日には窓を閉め切る…花粉の多い日は特に要注意
- ④雑草にも要注意…雑草だからと侮らないように
- ⑤花粉情報に注意…テレビや新聞を要チェック

この他にも症状を悪くしないための対策も紹介します！

- ①風邪をひかないように
- ②気温の変化に気をつける
- ③タバコの吸いすぎ、お酒の飲み過ぎは禁物
- ④お薬も強い味方
- ⑤お薬を飲んでも不都合があったら医師に相談も

上記のことに気をつけていき、花粉に負けないで元気に過ごしていきましょう♪



第78号
2月
発行

子どもの心を荒れさせる 親の4大特徴

④子どもに主導権

実際に子どもが激しく反抗したり、かんしゃくを起こしたりしたときに、親がどのようにそうした子どもの行動に対応するかが、とても大切です。もし、子どもの行動の激しさに「もういい」と向き合うことをあきらめ、子どもの主張通りに物事を進めてしまうと、子どもは、親は自分の思い通りに動かすことができる、と勘違いしてしまうのだとか

子どもの心が荒れているときは、原因に着目しながら、どうすることが適切な問題解決につながるのか、一緒に考える時間にいきましょう。

寒さ・花粉症対策に これを食べよう！！



寒さに花粉症に効果が期待されている食品をいくつか紹介！！

- ①乳酸菌を含むもの(ヨーグルトなど)
 - ②食物繊維を含むもの(にんじんなどの根菜)
 - ③食物繊維とオリゴ糖をバランスよく含むもの(きな粉やごぼうなど)
 - ④EPA(エイコサペンタエン酸)やDHC(ドコサヘキサエン酸)を含むもの(イワシ、サバなどの青魚)
 - ⑤ビタミンC、E、βカロテンを含むもの(グレープフルーツ、アーモンド、かぼちゃなど)
 - ⑥甜茶(てんちゃ)ポリフェノールを含むもの(甜茶)
- また、花粉症の人が控えるべき食品も紹介します！！
- ①高脂肪のもの
 - ②アルコール
 - ③トマト

～2月休館日～

2月28日(月)

※日曜定休

JSSあおやまのホームページは随時更新中♪
中にはお得な情報もあるかも…?!
詳しくはこちらのQRコードをチェック☆✓

