

2月は、別名「如月」とも言います。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になりはじめる「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。そろそろ4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップをはじめませんか？



もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



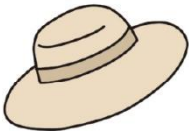
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



ありがとう

魔法のことば

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう