



茨城県立日立工業高等学校定時制

あっという間に1月が終わり、2月になりました。今年の1月20日から2月3日は「大寒(だいかん)」です。みなさん大寒を知っていますか？大寒とは二十四節気の1つで、1年の中で最も寒い季節だと言われています。二十四節気とは、古来より使われてきた季節の指標です。二十四節気は、1年間を太陽の軌道をもとに約15日ずつ24つに区分して、季節を表す名称がつけられています。興味を持ったら、ぜひ調べてみてくださいね。



2月の予定 16日(金) スクールカウンセリング⑭

免疫カアップ！ 笑って

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに！ 笑って

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



短所も長所に リフレーミングを習得しよう

リフレーミング! 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…	飽きっぽい…	おしゃべり…	おとなしい…
▶▶ 感情が豊か!	▶▶ 好奇心旺盛!	▶▶ 性格が明るい!	▶▶ 謙虚でやさしい!

みなさんは「リフレーミング」という言葉を知っていますか？リフレーミングとは、物事を見る枠組み「フレーム」を変えて、違う視点で捉えて、ポジティブに解釈できる状態になることです。初めは難しいかもしれませんが、少しずつポジティブに物事を捉える練習をしてみましょう！

花粉症の対策はしていますか？

花粉症の対策の基本は、「入れない・つけない・落とす」です。

- ① マスクやメガネで花粉を体内に入れない
- ② 花粉がつきにくい服を選んで、洋服や体につけない
- ③ 服についた花粉は玄関で、髪や肌についた花粉はお風呂で落とす

飲み物 ● 花粉症対策!

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に おすすめの飲み物

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね