

ほけんだら未だ2月

心にいるのは いい鬼？悪い鬼？



今年の節分は2月2日。この日は、病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのが昔からの習慣ですよね。

さて、日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は“いい心”を表しています。

自分の悪いところに気づけるのは、“いい鬼”が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれません。今年の節分は「悪い鬼は外！いい鬼は内！」と言ってみるのはどうでしょうか？

深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？

少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。

なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して体の変化を感じてみよう。



この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る 透明な鼻水が出る



- 目のかゆみがある 熱やのどの痛みはな

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

・何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえます。

・診断はどうやって？

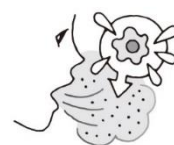
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

・治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症



どうして寒いと吐いた息が白くなるの？



温かい息と冷たい空気の温度差が20℃く

らいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて、水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。

これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中には、ホコリやチリだけでしょうか？もちろん×です。風やインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいです。

