



府中市放課後子ども教室 **けやきっず**
YSSスタッフ・ニュース 2025-02 号



2025年2月10日
NPO法人府中YSS
発行責任者 村山 健

このニュースの目的は、府中YSSが受託した4校のスタッフの皆様、事業の状況をお伝えすると共に、研修資料として役立たせていただきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します

各校のけやきっずでの過ごし方の様子です



六小: 1月14日 折り紙教室



六小: 1月15日 外遊び



六小: 1月29日 教室の様子



十小: 1月14日 折り紙教室



十小: 1月14日 折り紙教室の作品



南町小: 1月29日 折り紙教室



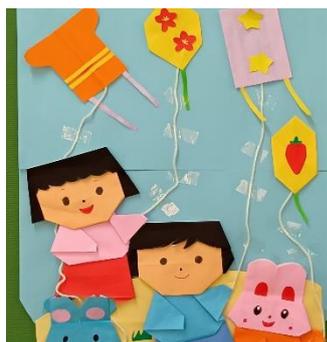
南町小: 折り紙教室の作品



南町小: 1月30日 教室の様子



日新小: 1月10日 けん玉教室



日新小: 1月の教室飾り



日新小: 1月16日 折り紙教室

し とく 知っ得

府中市放課後子ども教室 **けやきっす**
YSSスタッフ・ニュース 2025-02 号

今年も花粉症の方にはつらい季節になりました。今年の花粉の予想です。通勤時や校庭遊びの見守り時にはしっかり花粉対策を行いましょう。

2025年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
東京	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
大阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ									
	ヒノキ									

2025年1月16日発表 ※仙台はヒノキのピークはありません

日本気象協会 tenki.jp

出展：日本気象協会 <https://www.jwa.or.jp/news/2025/01/25128/>

すぐできる! 花粉症対策

帽子

髪の毛に花粉が付着するのを防ぐことができます。

メガネ

飛散が多い時は目に入る花粉の量を1/2~1/3に減らすことができます。

洋服の生地

表面がすべすべした綿かポリエステルがおすすめ。家に入る前に花粉をはらいましょう。

うがい

のどに流れ込んだ花粉を除去するのに効果的です。

マスク

飛散が多い時は吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らして、鼻の症状を和らげます。

洗顔

顔には花粉が直接付着します。外出後は洗顔をして花粉を落とすとよいでしょう。

こんな気候の日は要注意!

- 風が強い日
- よく晴れている日
- 雨が降った翌日
- 湿度が低く乾燥している日

日頃から天気予報や気温湿度をチェックするようにして、外出に備えましょう!

油ものを控える

(揚げ物、スナック菓子、ファストフード、脂っこい食事など)
これらによく使用される油には、アレルギー促進作用や炎症促進作用があります。体には必要な油ですが、過剰な摂取になっていないか見直してみましょう。

腸内環境を整える

善玉菌の多い腸内環境をつくることで、花粉症のアレルギー反応を抑えようと考えられています。

- 乳酸菌、ビフィズス菌 …ヨーグルト、キムチ、納豆、味噌 他
- オリゴ糖 …大豆、バナナ、玉ねぎ、アスパラ 他
- 食物繊維 …こんにゃく、海藻類、野菜、キノコ類 他

ビタミン・ミネラルをしっかり摂る

- ビタミンB6・亜鉛 (免疫機能を正常に保つ)
…マグロ、かつお、にんにく、高野豆腐、煮干し 他
- ビタミンA・ビタミンC (皮膚や粘膜の健康の維持)
…緑黄色野菜、淡色野菜、果物 他

体の免疫力をUPさせよう!

- ① バランスのとれた食事と規則正しい生活をこころがけましょう。
- ② 睡眠を十分とりましょう。
- ③ タバコは控えましょう。
- ④ 辛いものやアルコールはほどほどにしましょう。

出展：同志社生協 <https://www.doshisha-coop.com/2018/01/post-159.html>