



ほけんだより ～うちのひととよもう～

すこやか



まんのう町立琴南小学校



令和6年2月 保健室

インフルエンザの流行が落ち着いてきたかと思えばコロナウイルスへの感染がまた増えていて、感染予防で気が休まらない日々が続いています。さらに今年は暖冬の影響で花粉の飛散が早まっているようです。自分の生活を見直し花粉症対策も含め、免疫アップにつながる生活を心がけましょう。

2月はなわとび大会もあります。なわとびには、全身の筋力が鍛えられたり、心肺の持久力が高められたりするなど、健康な体づくりにつながる効果があります。うちでなわとび練習をするのもいいですね。



心の鬼を追い払おう



2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は皆さんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわるの鬼

忘れ物の鬼

なまけものの鬼

夜ふかしの鬼

勉強嫌いの鬼



皆さんの中には、どんな鬼がいますか？この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



かくれ脱水に注意！

脱水は夏だけでなく、冬にも注意が必要です。

<空気が乾燥する> 汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われてしまいます。空気が乾燥する冬はとくに汗以外のかたちで水分が失われがちです。

<水分補給をさぼりがち> あまり汗をかかないため、「水分補給しよう」という気持ちになりにくく、寒い冬に冷たい水は体が冷えるため避けてしまいがちです。



人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。かくれ脱水にならないためには、喉が渇いたと思わなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。

◎ 肌を守るスキンケアを

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、空気が乾燥する冬は湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。お風呂はぬるめのお湯で、刺激の少ない石けんを泡立てて、手の平で優しく洗いましょう。お風呂上りには保湿も！加湿器も活用して空気の乾燥も防ごう。





花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつ 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗い流そう。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていた花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

◎ 花粉症にオススメの飲み物

・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。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

・ハーブティー



・コーヒー



カフェインには抗アレルギー作用があります。

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。

・飲むヨーグルト



笑って体も心も元気に

◎ 免疫力アップ!

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るよ。



◎ みんな幸せ!

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たちもきっと笑顔になるよ。

