



ほけんだより

令和6年2月7日

No.12 保健室

だんだんと春に近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。みなさん、体調をくずしてはいませんか？雪の降る寒い日でも外や体育館で元気に走り回る子どもたちの姿に、寒さに負けずすごいなど感心しています。今年度もあと2か月ほどです。毎日を元気に過ごせるように、手洗いうがいなどこれから続けていきましょう。

正しい姿勢ができていますか？

みなさん、毎日の授業や児童朝会など、正しい姿勢で「反応」することができますか？寒いと、ついで体が縮こまった姿勢になってしまいがちですが、そのようなときこそ、正しい姿勢を意識してみてください。

良い姿勢をするといいこといっぱい♪

◎気分アップ!

体のゆがみは、体のだるさの原因になります。正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごすことができます。

◎集中力アップ!

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくくなります。きちんと座ると、勉強がはかどります。

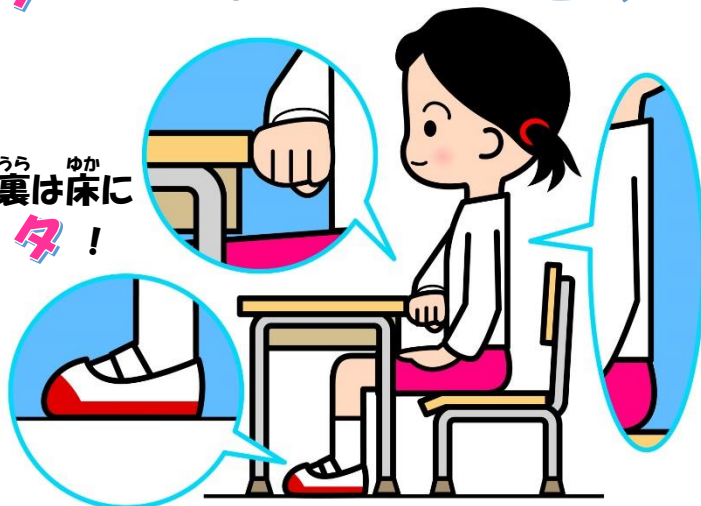
◎代謝アップ!

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

机とお腹の間は
グーひとつ分!

背筋はまっすぐ
ピン!

足の裏は床に
ペタ!



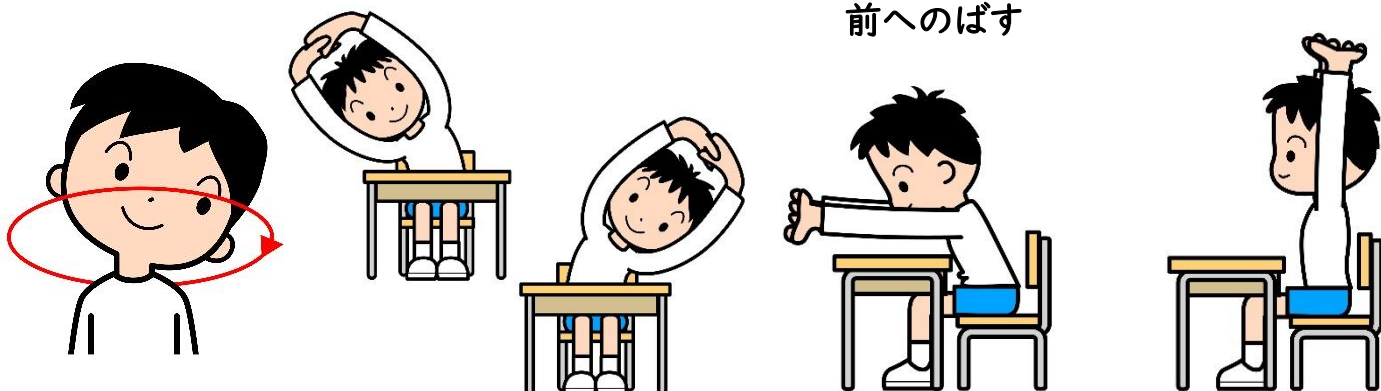
やってみよう! よい姿勢をつくる! 姿勢体操!

① 首回し

② 体を左右へのばす

③ 手を組んで
前へのばす

④ 上へ大きくのばす



かみんしょう きせつ 花粉症の季節が やってきました!



かみんしょうは、スギやヒノキなどの植物の花粉しよくぶつ かふん すを吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水はなみずやくしゃみめ、目のかゆみなどの症状しょうじょうがおきます。そのため、花粉症の症状を軽くするためには、できるだけ花粉を体内かふん たいないに入れないようにすることが大切たいせつです。

★ 主な症状 ★

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント!

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい



かんせんしょうたいさく 感染症対策、バッチリですか?

戸や窓を開けて換気!!



鼻水やせきが出る時などはマスクをつけよう!!



手洗いうがいをこまめにしよう!



ハンカチ・ティッシュ持っていますか?

最近さいきん、ハンカチやティッシュを忘れる人が多いようです。全国ぜんこくでコロナウイルスの感染者数が増え、インフルエンザもまだまだ油断ゆだんできません。手を洗ったあとは清潔せいけつなハンカチでふいたり、必要なときにティッシュを取り出したりできるように、毎朝まいあさ持っているかチェックしましょう!