

ほけんだより 2 月号

上岩出小学校 2022年1月31日 ほけんしつ発行

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜや感染症の予防にもまだまだ気が抜けません。引き続き、手洗いや消毒、生活リズム（はやねはやおき）、栄養（3食きっちり食べる）などに心をくばり、予防に努めましょう。



花粉がとびはじめています！



例年と比べ、東北から関東、北陸、東海では例年の1.1倍～1.7倍、近畿から西の地方は、都市によって多少のばらつきはありますが、ほぼ例年並みからやや多くなると予測されているようです。しかも、新型コロナウイルスもまだおさまっていません。

花粉症で目がかゆくなり目をさわり、鼻をかんざりすると、手がばい菌だらけになります。そんなとき大切なのは、「正しい手洗い」と「アルコール消毒の回数を増やす」ことです。また、給食中など、マスクをはずしているとき、急に咳やくしゃみが出そうになったら、服のそでで口をおさえて、「咳エチケット」をしましょう。



顔や目がかゆかったら
水で顔をあらおう



てあらい・うがいを
かかさずに。



玄関で花粉を
はらいおとそう



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状が
ある人は相談して
ください



2月は「からだ」の健康だけではなく、「こころ」の健康にも目を向けてみましょう。こころが健康でないと、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったり…とからだへ影響してしまうこともあります。「こころ」と「からだ」はつながっています。「つかれたな…」と思ったら、一度この3つをためして、リラックスしてみてくださいね。

①いつでも、どこでも、「深呼吸」



②いつでも、どこでも、「手をぎゅー」



③いつでも、どこでも、「肩をぎゅー」



緊張しているときや不安、悩みがあるときにすると心も体もほぐれますよ



◎2月の保健行事◎

2月2日（水）薬物アルコール予防教室（6年生）は、延期になりました。