



山崎小学校 保健室

2月4日は「立春」と言い、「春の始まり」を意味する日です。

「寒いけれど、暦の上では春だね」とまわりの人が言っているのを聞いたことがあるかもしれません。

でも、かぜ等の病気にかかる可能性がまだまだ高い季節です。かからないために、手洗いをする、換気をする、マスクをきちんとつける等、普段から気をつけておこなってきましょう！

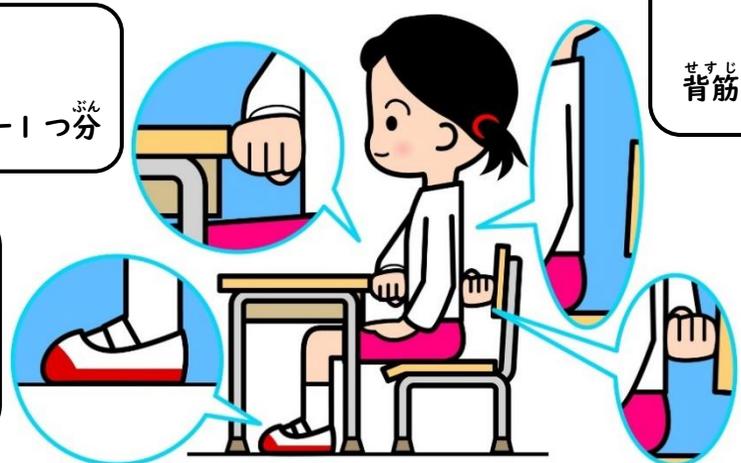


# 自分の姿勢を見直してみよう！

みなさんは日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？姿勢は成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと大人になって直すのがとても難しいです。骨や筋肉の成長途中の今だからこそ日頃から気を付けて「正しい姿勢」を習慣づけていきましょう。

**グー**  
背中とおなかはグー！つ分

**ペタ**  
足はペタッと床につける

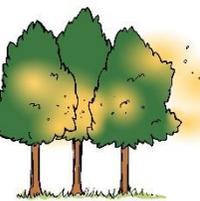
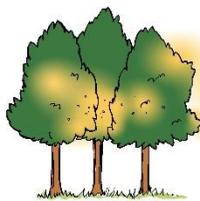


**ピン**  
背筋を伸ばしてピン！

足を組んでいる

背中ぐにゃ～  
シーソー姿勢  
腕を枕にしている

# 花粉症のシーズンがやってきました！

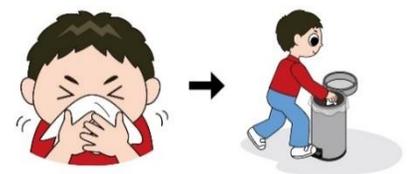


2月中旬頃からはスギの花粉が飛び始めます。花粉症がある人は、とてもつらい時期に入ってきます。そして花粉症は完全に直すことが難しいと言われています。だからこそ、症状がひどくならないように普段から花粉症対策をしていきましょう。

- ①外へ出るとき \*マスク・帽子・メガネをつける ※ツルツルした上着を着る
- ②家に入る前 \*花粉をよくはらう
- ③家に帰ったら \*手洗い・うがい \*目や顔を洗う



- ④こまめに家の中の掃除をする
- ⑤咳やくしゃみをするとき \*咳エチケット \*マスクをきちんとつける ※使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう



保護者の方へ  
花粉症による咳・鼻汁等がある場合は、「健康管理票」にその旨をご記載ください。

**アレルギーを知ろう！**  
2月20日は「アレルギーの日」。私たちの体には「免疫」という病気を引き起こすウイルスや細菌などから体を守る仕組みがあります。この仕組みがダニや花粉などに強く反応して、さまざまな症状が出てしまうことをアレルギーと言います。原因となる物や症状が出るまでは人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることも…。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに受診・検査をして原因を確認しておく対策もしやすくなり、安心です。(^^)