

保健だより 2月

令和6年2月1日

おうちの方と読みましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。学級閉鎖になったクラスもありましたね。気をつけていてもかかってしまうこともあります。手洗いや空気入れかえ、規則正しい生活など、感染症対策を続けて、ウイルスを近づけないようにしましょう。

2月の保健目標

しせいを正しくしよう

さむ ま
寒さに負けず…
ただ
正しいしせい
と
ある かた
歩き方

しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみになっていないかな？
- 肩と背中がまるまっていないかな？
- むねがくぼんでいないかな？

- あごを引き、頭のとっぺんから足のうらまで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちましょう。
- 歩くときは足をしっかりとあげて、引きずらないようにしましょう。サイズのあったくつをきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじがまるくなりやすいだけでなく、転びそうになったときに手が出ず、けがをしてしまいます。寒い日は手ぶくろを使いましょう。

◎他の人にみてもらったり、鏡に自分の体を映したりして、時々しせいのチェックをしましょう。



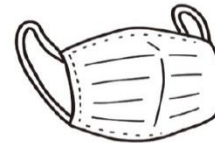
もう
はじまっている?!

か しょう 花ふん症

小堤小は、耳鼻科健診の時に「アレルギー性鼻炎」といわれる人が、実はとても多いです。そして、アレルギー性鼻炎の原因の多くが「花ふん」だそうです。花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんを体につけない・入れない」ことです。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



● マスク



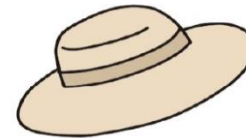
鼻・のどから入る花ふんをガードしてくれます。鼻やあごの部分にすきまができないようにつけ、外にいるときはなるべく外さないようにしましょう。

● メガネ／ゴーグル

広くしっかり目をカバーできるゴーグルタイプの方が効果的ですが、見た目が気になるという人もいるかもしれません。メガネタイプと使い分けるのがおすすめです。



● ぼうし



頭（かみのけ）には花ふんがつきやすいため、つばの広いぼうしをかぶるとよいでしょう。かみのけが長い人は、ヘアゴムなどでまとめおきましょう。

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」と聞くと、よくないものだと思いがちですが、実はストレスには『よいもの』も『よくないもの』もあります。

わたしたちは、いつもさまざまなしげきを受けながら生活しています。このしげきのことを「ストレス」、しげきを受けている状態のことを「ストレス状態」といいます。たとえば、「サッカーをする」というストレスを考えてみましょう。サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じ、よいストレスになりますが、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じ、よくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、前向きな目標を持つことにつながります。一方、よくないストレスはたまってしまうと心や体の調子にえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きなことをしたりして、ストレスとうまくつきあっていきたいですね。