



2月号 あおぞら

<2月の保健目標> ・ **いのち 命**について考えてみよう!

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災害を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは新型コロナやインフルエンザのウイルスを追い払えません。食事・運動・十分な睡眠で生活リズムを整え、病気に負けない免疫力をつけて、手洗い・うがいで体の中にウイルスを入れないようにして、引き続き予防しましょう。

●●● 春の花粉症 ●●●

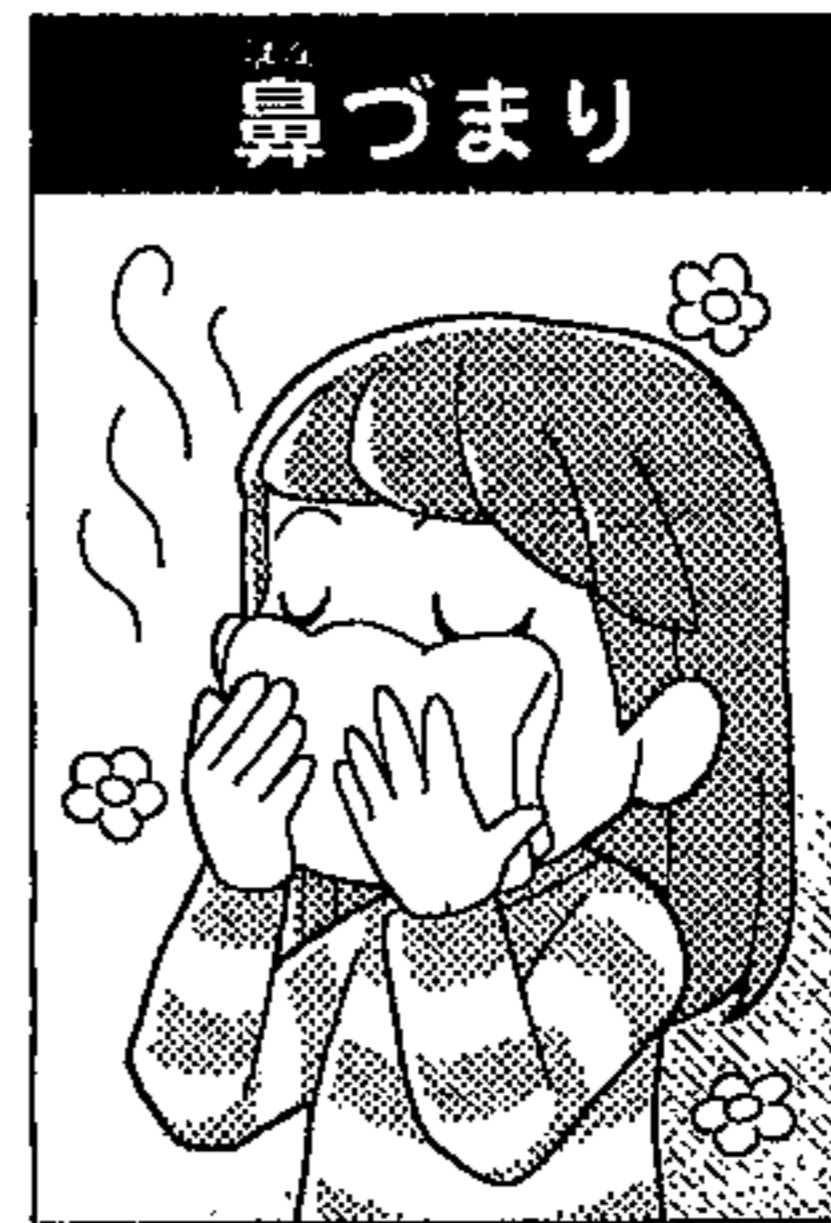
2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについた鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなる場合があります。

また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。



2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」


生活習慣病とよばれる主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」等があります。これらは、特に内臓に脂肪が蓄積した「肥満」が原因の一つであると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタリックシンドローム」とよび、注目されています。子どもの場合も要注意です。子どもの頃に肥満だった人の7割以上が、大人になっても肥満のままだからです。「メタリックシンドローム」は生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、防ぐことができます。

<生活習慣チェック！>

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| ○食事は満腹になるまで食べる | ★普段から階段を使わず、エレベーターなどに乗ってしまう |
| ○間食をよくとる | ★運動の習慣がない |
| ○料理に砂糖をよく使う | (大人の場合) ↓ |
| ○濃い味付けが好き | △ストレス解消にお酒を飲むことが多い |
| ○緑黄色野菜をあまり食べない | △たばこを吸っている |
| ○アイスクリームを好んで食べる | |
- は生活習慣、★は運動週間、△は嗜好です。当てはまる項目が多い人は要注意！まずは簡単などころから改善していきましょう。

ご家庭での健康観察をお願いします。


☐ 寒そうにしている。
☐ 顔色が悪い。
☐ 手足が冷たい。



体温の上がりはじめです

無理をせず家でお休みしましょう。
◎衣服やお布団などでしっかり保温しましょう。温かい飲み物もいいですね。

☐ 暑がっている。
☐ 顔が赤い。
☐ 発汗している。



体温が上がりきっています

家でお休みしましょう。
◎脱ぎ着しやすい服装で、汗をかいたらこまめに着替え、水分補給をしましょう。



※学校に来てから真合が悪くなったら、がまんせずすぐ先生に言いましょう！

登下校中のけがに気を付けて!!!!

とても危険なかつこかな...? 大丈夫



- ×フードをかぶる
- ・周りの音が聞こえにくい。
 - ・横や後ろが見えにくい。
- ×ポケットに手をいれる
- ・歩くのにバランスが取りづらい。
 - ・転んだときに手を着けず、大けがをすることがある。



*** 保健室からのお礼 ***
各ご家庭から保冷剤をたくさん寄付していただき、大変助かっています。ありがとうございました。保冷剤はまだ必要ですので、引き続き寄付していただけると助かります。

* 5年生で「性に関する指導」を実施します! *

2月3日(水) 2時間目(9:40~10:25) 視聴覚室において(朝霞地区助産師会) 助産師さんによる「人の誕生」の授業を実施します。授業公開しますので、学年を問わず、たくさんの保護者の方の参観をお待ちしています。