

# ほけんたより

横浜市立上瀬谷小学校  
保健室

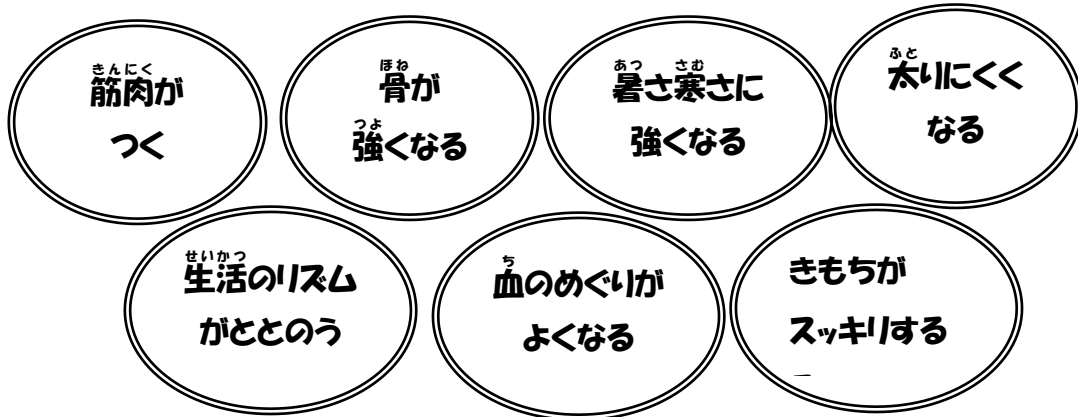
春は春が来たように温かい日がみられるようになりました。でも寒さはこれからも続きます。昼と夜の温度差に気をつけ、冬を乗り越えましょう。

## 2月の保健目標 外で元気に遊ぼう

運動や外あそびなどで体を動かすことは、丈夫な体になるため、成長するためにととても大切です。寒い毎日ですが、寒さに負けず、元気に外であそびましょう。外に出るのがむずかしいときは、おうちのお手伝いをするなど、家の中でできることに、とりくんでみましょう。



元気に遊ぶと…



いいことがいっぱい！

### こんな生活をしていると運動不足になります。



- ゲームやテレビばかりで部屋にとじこもっている。
- お手伝いをなにもしない。
- ゴロゴロするのが好き。
- 暑さ寒さに負けて外に出ない。



### 小中学生に増えている「花粉症」

東京都の調査によると、東京では0～14才の花粉症の症状のある子どもは、ここ30年で2.4%から40%と16倍に増加したそうです。上瀬谷小では40%まで多いとは思えませんが、頭痛や目のかゆみ・発赤などを訴える子どもが増加しているのは確かです。

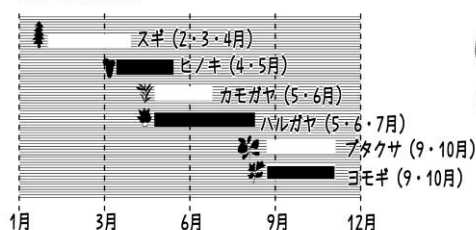
症状が重いと学習にも差し支えます。早めに医師に相談し、対策をたてましょう。

### 花粉症の季節です！

#### 花粉症の症状

鼻症状：くしゃみ 鼻水 鼻づまり  
眼症状：かゆみ なみだ目 充血  
全身症状：頭重感 倦怠感  
口腔症状：のどの痛み

#### 花粉症はスギ花粉だけではない！ 花粉の種類と時期



# 上瀬谷健康チャンネル放送

テーマ 「大切にしよう ‘いのち’ 大切にしよう ‘からだ’  
自分の生活をふりかえろう (生活習慣)」

◎各クラスのめあての振り返りを映像で流します。各クラス 20 秒程度。

コツコツ貯金もがんばりました。



給食を残さず食べました。にがてなものも、がんばって食べました。



たくさんすいみをとりました。



ろうかは 走らず歩きました。



なわとびやてつぼう、おにごっこをして運動しました。



## なやみがあるなら、話してみてね



いま、何かなやんでいることがありますか？

なやみがあるとき、どうしたらよいか、自分で一生懸命考えることは大切です。でも、あまり一人でがんばりすぎると、そのことで頭がいっぱいになって勉強や遊びに集中できなくなったり、体の調子が悪くなったりすることがあります。

そんなときは、なやみを誰かに聞いてもらいましょう。きっと心が軽くなったり、それまで思いつかなかった方法に気づいたりできるはず。

保健室でも、なやみ相談はできます。何か話したいことがあるときは、えんりよせずに来てね。



### 心の健康チェック

- 朝、おきるのがつらい
- 学校に行きたくないと思うことがある
- 急に食欲が落ちた
- なかなか眠れない
- いつもイライラしている
- 便秘や下痢を繰り返している

※ 当てはまる数が多いほど、心の健康が心配です。あなたはだいじょうぶかな？