

ほけんだより2月

令和6年2月1日
横浜市立白根小学校
校長 海老澤 孝代
養護教諭 叶 京加

ぽかぽかと暖かい日差しが出たかと思えば、冷たい風が吹き、やっぱりまだまだ寒いと感じる2月です。気温差で体調を崩しやすい時期です。毎日の健康観察をしっかりと行い、感染症予防も忘れずに行いましょう。早寝早起きや、バランスの良い食事もお心がけしましょう。



覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

寒さに負けず... 正しいしせい歩き方



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
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴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丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

はる 春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて! 春のかぜには十分に注意しましょう。



しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の^{ふゆ}時季、水や氷などの^{つめ}冷たい刺激によって皮膚の^{けつりゅう}血流が悪くなり、^{あか}赤く腫れたり、^{いた}痛みやかゆみが出たりする^{びょうき}病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の^{はじ}初めや^お終わり、一日の^{かんだんさ}寒暖差が^{はげ}激しいときです。毎年、^{まいとし}繰り返す人は^{かえ}予防に^{ひと}気を^{よぼう}付けましょう。



- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



もう
はじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。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。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭(かみの毛)には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使しましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



晴れて
気温が
高い

空気が
乾燥して
風が強い

花粉が多いのは
どんな日?

気温の高い日が
2~3日
続いた後

雨上がりの翌日



バッチリの対策で



花粉をふせごう!

みかたか 見方を変えると…?

怒りっぽい? → 情熱的! 気が弱い? → 相手を大切に! せっかち? → 積極的!
さわがしい? → 元気がいい! 人見知り? → 相手のことをよく見ている!

こんなふうにもある物事を違う「枠組み」でみることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、ほかの人からは違って見えているかもしれません。

