

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日  
横浜市立矢部小学校  
保健室

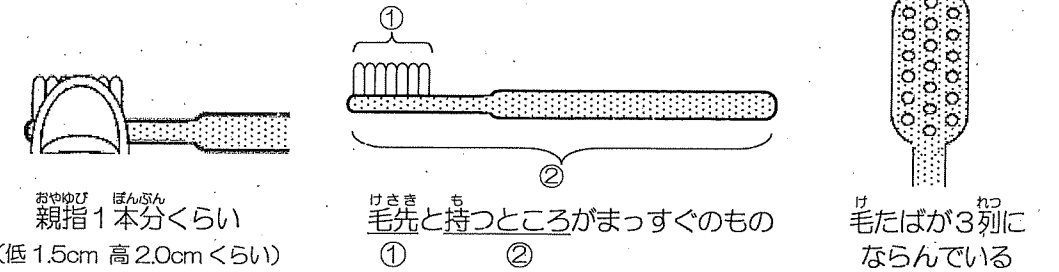


旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

ほけんもくひょう けんこう こころ も  
2月の保健目標 健康な心を持つとう

あなたの歯ブラシは  
だいじょうぶ？

このような歯ブラシがおすすめです



### 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

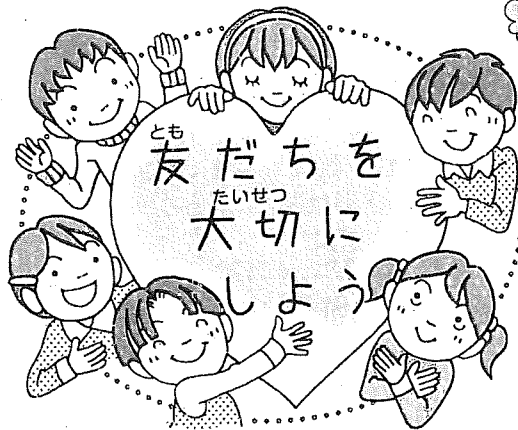
- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物の鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

2月5日は笑顔の日



わら こうか  
笑いの効果



くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

おほえておこつ  
正しい鼻のかみ方

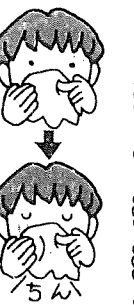
鼻が詰まっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？  
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

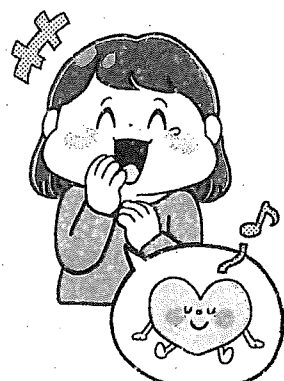
① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



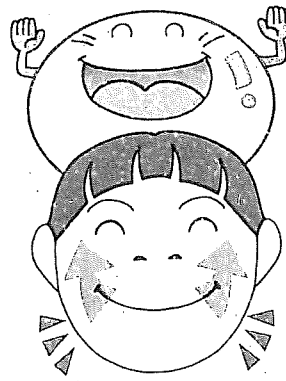
記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



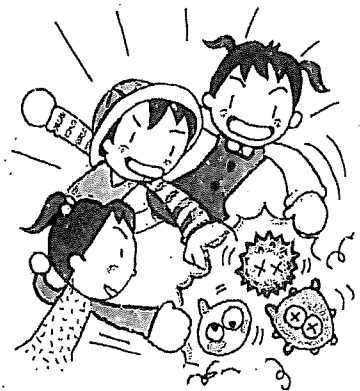
筋力アップ



幸福感を感じる



ストレス解消



# 花粉症 3本勝負!

クイズに正解して  
花粉症たちに  
勝利しよう!

## ありがとうは 魔法のことば

### 1 ひっつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

### 2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

### 3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。