

ほけんだより



令和6年2月1日
北島北小保健室

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、感染症の予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、引き続き、手洗い、うがい、換気などにも気を配り、体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

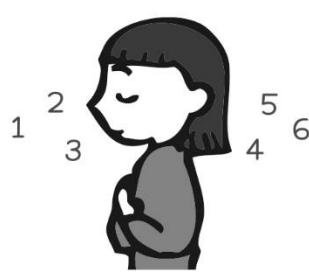
けんこう こころ からだ
健康な心と体をつくろう！

こころも温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころの「ウォームアップ」をしていますか？運動をするときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころも大切です。イライラしたりムツツしたりと、怒りの感情を持つことは自然なことです。それが悪いわけではありません。怒りを感じたときには、気持ちを落ち着かせたり切り替えたりするために、次のようなことを行ってみてください。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！

花粉症の季節がやってきました！

花粉症は、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患で、毎年多くの方がくしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状で悩んでいます。花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉をからだにつけない・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。

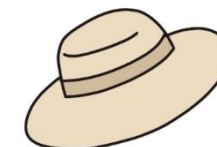


・マスク

鼻・のどから入る花粉をガードします。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。

・ぼうし

頭（かみの毛）には花粉が付きやすいため、つばの広いぼうしをかぶるのがおすすめです。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。



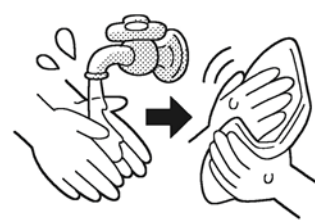
・コート

ぼうしとあわせて使しましょう。おもてがつるつるしているものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。

東山書房：「健康教室」2月号

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮膚もかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮膚を冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。