

2月 ほけんだより

令和6年2月1日
新開小学校



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔になるだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも笑顔は、とても大切です。人とお話をする時は、お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



ニュース

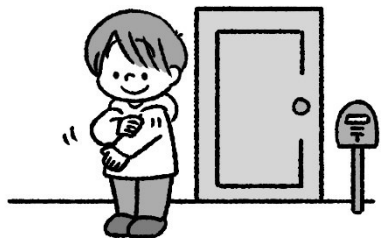
2024年 徳島県花粉情報

今年はいつより冬が暖かいため、花粉が飛びはじめるのが早くなる予想です。すでに花粉が飛びはじめている地域もあるようです。徳島は2月のはじまりごろからスギ花粉が飛びはじめるそうです。量は、多くもなく少なくもない『並』の量で、昨年と比べると少ないようです(笑)

この症状は?	カゼ	花粉症
それとも花粉症?	鼻水	透明でサラッとしている
	くしゃみ	連続で何度も出る
	熱	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく花粉を身につけない・入れないこと！マスクやゴーグルをつけるのも効果があります。

身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

色覚検査について

日時：2月15日(木)2時間
対象者：1年の希望者のみ

色覚検査とは色を正確に見ることができているか調べる検査です！

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...

- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ
机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。

ダンゴムシのポーズ
周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。