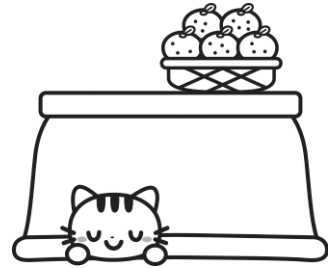


ほけんだより 2月

2024年2月号 富田小学校 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。規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



2月5日はえがおの日 (2525ニコニコという語呂合わせから)

免疫カアップ!

笑って
体も
心も
元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



運動のお話

運動することは、体と心の成長と発達にとっても大切です。6月に実施した運動・生活に関するアンケートの結果、「運動やスポーツをしない」「月に1~3回くらい」と答えた人が全体の約10分の3(27.7%)でした。また「週に3回以上」と答えた人は約10分の3(31.1%)いました。1日にする運動の時間を見ると、「30分未満」と答えた人が約5分の1(22.3%)で「2時間以上」と答えた人も約5分の1(18.5%)でした。このことから、富田小学校では、運動をよくする人と、ほとんどしない人の二極化が見られる結果となりました。時間や環境(運動や外遊びの場所)がない人もいるかもしれませんが、自分の生活を見直し、時間や機会をつくって体を動かす工夫をしてみましょう。

運動するといいいこと

- 骨や筋肉の成長を助ける ・体力がつく
- けがをしにくくなる ・夜ぐっすりねむれる
- ストレスが発散できる ・脳の働きが活発になる
- 肥満防止になる



