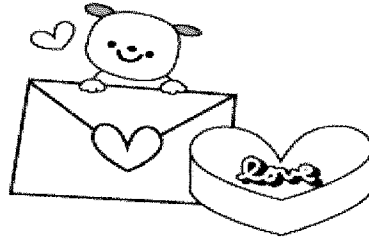


ほけんだより 2月

2024年 2月 貞光小学校 保健室

寒い日が続いていますが2月3日は節分、2月4日は立春と、春はそこまで近づいています。まだまだ寒いですが、身近なところで春の気配を探してみましょう。

また、つるぎ町内でもインフルエンザやコロナウイルス感染症が流行しています。手洗い・うがいを基本として、しっかり予防をしていき、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



こころの中の なまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>	<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を!</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>	<p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。</p>	<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる!</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>	<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!</p>
<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。</p>	<p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんを脳のエネルギーチャージ!</p>

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる?

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは?

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は?

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる?

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは?

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は?

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

手足が冷たい

なぜ起こる?

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは?

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



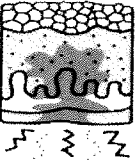
対策は?

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。

低温やけど

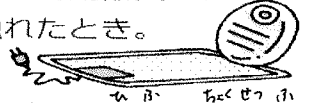
なぜ起こる?

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

免疫力アップ! 笑って 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!

