

あおぞら

2月号

(保健だより)

令和6年2月 志木小 保健室



2月4日は立春りっしゅんといって、暦こよみの上ではこの日から春が始まります。とはいえ、気温きおんはまだ真冬まふゆ。空気くうきもカラカラにかわいているので、かぜやインフルエンザなどの病気がはやりやすく、注意ちゅういが必要です。水みづが冷たくて手を洗あうのがつらかったり、寒さむくて換気かんきをするのが大変たいへんだったりしますが、暖あたたかくなるまであと少し、みんなで一緒いっしょにがんばりましょう。

花粉かふんの季節きせつがやってきます。対策たいさく、していますか？

このあたりは2月上旬じょうじゅんからスギ花粉かふんが飛び始めると予測よそくされていますが、少ない量りょうでは1月から飛んでいるようです。今年ことしの花粉かふんは例年れいねんよりやや多く、昨年さくねんよりはやや少ないと言われています。花粉症対策かふんしやうたいさくは、症状しょうじょうが出る前から始めることで、そのあとの症状しょうじょうを軽くかるすることができます。花粉症かふんしやうの人ひともそうでない人ひとも、しっかり対策たいさくしましょう。



マスクやメガネで花粉かふんが体からだの中なかに入はいるのを防ふせぎます。



つるつるした素材そざいの服ふくは花粉かふんを落おちやすくします。

いえはい、まえ、ふく、家いえに入る前に、服ふくについた花粉かふんを落おとしましょう。



て、手を洗あらった後あと、顔かおもあら洗あらって花粉かふんを洗あらいなが流ながしましょう。



※かゆくても目めをこすってはいけません！目めが傷きずつくだけでなく、手に付いたよごれやウイルスめが目めから体からだに入はいってしまいます。

保護者の皆様へ

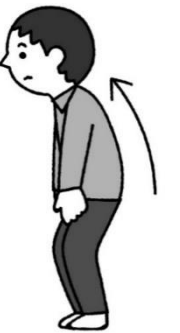
1月18日(木)、令和5年度学校保健委員会が開催されました。体育館および配信でご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございます。アンケートでいただいたご意見は来年度以降に活かしてまいります。裏面に概要報告を掲載しています。参加されていない方で、当日の資料をご希望の場合は保健室までご連絡ください。

2月の保健目標かつ ほけんもくひょう しせいを正ただしくしよう

みなさんはおうちの人や先生に、「姿勢しせいを正ただしなさい」「背すじをのばしなさい」と言われたことはありませんか？姿勢しせいが悪いと見た目の印象いんしょうが悪いだけではなく、体からだにさまざまな悪あくえいきょうが出てきます。「たかが姿勢しせいくらいで」と軽かるく考かんがえず、いつでも正ただしい姿勢しせいでいられるように意識いしきしましょう。

姿勢しせいが悪いと、こんな問題もんだいが…！

- 肩かたが前まえにくることで胸むねが広ひろがりにくくなるため、酸素さんそを取りこむ量りょうが減へってしまいます。つまり、呼吸こきゅうが浅あさくなり、脳のうのはたらきにえいきょうが出てしまいます。
- 関節かんせつの動きが限うごられてしまいます。そのじょうたいで無理むりに体からだを動かそうとすると、関節かんせつをいためやすくなり、椎間板ヘルニアついかんばん（背骨せぼねの神経しんけいが圧迫あつぱくされ、腰こしや足あしにはげしい痛みやしびれが出ること）になりやすい状況じょうきようにもなってしまいます。
- 前まえに出ている頭でを支あたえるのにふたんがかかるため、緊張性頭痛きんちょうせいづつうや首くびのこり、肩かたこり、腰痛ようつうをおこしやすくなります。
- つかれやすく、集しゅう中ちゅう力りょくが続つづかなくなり、勉強べんきょうやスポーツで成果せいが出でにくくなります。



姿勢しせいのなおし方かた



座すわったときの姿勢しせいを良くすると、立たっているときの姿勢しせいも良よくなります。つぎの座り方すわ かたを試ためしてください。

- ①あごをひく。
- ②背すじをのばす。
- ③いすのおくまで深く腰ふか こしかける。
- ④ひざの角度かくどが90度どになるようにする。
- ⑤足あしのうらをしっかり床ゆかにつける。

今月こんげつの21日(水)に、柔道整復師じゅうどうせいふくしの平山采佳先生ひらやまあやかせんせいから、よい姿勢しせいになるための「まほうのストレッチ」を、4～6年生に教おしえていただきます。姿勢しせいがよいと体からだにどんないいことがあるのかもよくわかります。楽たのしみにしててください！