



令和5年2月8日
穂積小学校
保健室

3学期が始まり、1か月がたちました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症予防を引き続きお願いします。うがい・手洗い・マスク・換気をして感染を防ぎましょう。日頃からの生活習慣を整えて病気に負けない体づくりも続けましょう。



生活習慣が大切なのは、なぜ?

今のうちから、よい生活習慣を身につけ、続けることで、将来健康にすごせる基礎ができます。

生活習慣の基本は、食事・運動・睡眠です。

健康にいい生活習慣でこんなによいことがあります。

食事



- ・丈夫な筋肉・骨・血液などがつくられます。
- ・元気に活動するエネルギーが作られます。
- ・体の調子がよくなります。
- ・だれかと一緒に食べると笑顔になります。

運動



- ・体がぐんぐん成長します。
- ・病気に対処する力を強くします。
- ・落ちついた気持ちになり、イライラしません。
- ・勉強やスポーツに集中できて、やる気ができます。

睡眠



- ・筋肉がついて、骨も強くなります。
- ・肺や心臓が強くなります。
- ・太りにくくなります。
- ・血液の流れがよくなります。
- ・気持ちがすっきりします。

そろそろ花粉症の季節です



2月になると花粉症の季節ですね。ピークはまだ先ですが、少しでも快適に過ごすことができるよう、いろいろ工夫してみましょう。

出かけるときは・・・

外から帰ったら・・・



花粉がどれくらい飛ぶか
予報をチェックしよう。



玄関で花粉をはらいおとそう。



つるつるした素材の服を着よう。



てあら
手洗い・うがいをしよう。



ぼうし・マスク・メガネでふせごう。



かお
顔を洗おう。

はみがきカードの結果より



冬休み中・1日2回以上はみがきをした日数について

○たいへんよかった人(16日以上)・・・ 37人(62%)

○だいたいよかった人(13~15日)・・・ 5人(8%)

○あまりよくなかった人(14日以下)・・・ 18人(30%)

2年生と6年生が、はみがきをよくがんばっていました。

これからも、毎日ていねいに、はをみがきましょう!!

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

心 から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の心から温まりましょう。



し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクが高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



し 湿 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し めつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を