

ほけんだより

2月

桜小学校 保健室 H26.2.14



立春を過ぎ、暦の上では春なのに、冬に逆戻りしてしまっただけと寒さ。この寒さはもう少し続きそうですね。

2月19日は「雨水」。雪が雨に変わる頃ということです。風はまだ冷たいのですが、少しずつ日が長くなり、日差しが明るくなって、春がゆっくり近づいていることを感じ、うれしくなりますね。

からだのリズムをつくるのは



リズムが整った音楽を聴いていると、心地よい気持ちになりますね。私たちの体も音楽と同じです。体のリズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

かぜ？それとも花粉症？

- 熱はない
- くしゃみが連発している
- 鼻水は透明でさらさらしている
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- くしゃみ、鼻水、鼻づまりが2週間以上続いている



くしゃみ、鼻水、鼻づまり…風邪かな？花粉症かな？と迷う季節ですね。左の症状で当てはまる項目が多ければ、花粉症の可能性が大きいです。花粉症が疑われる場合には、耳鼻科やアレルギー科で診察を受けましょう。



こんな日は要注意

- ▼ よく晴れた日
- ▼ 気温が高く、湿度が低い日
- ▼ 風が強い日
- ▼ 午後1時～3時頃

今すぐできる対策

- ▲ こまめに手洗い・洗顔をする
- ▲ 窓や戸を閉めておく
- ▲ 外出するときは、帽子・メガネ・マスクを着用
- ▲ 家に入る前には、上着の花粉を払い落とす

食事

●脳や体のエネルギーのもと●

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。



●朝ごはんは「スイッチ」●

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。



♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をとること。
- おやつは、1日3回の食事では栄養素を補うもの。食べ過ぎは禁物。
- ★いろいろな食品を食べること。



睡眠

●脳や体を休める●

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休ませるためには夜ぐっすり眠ることが大切です。



●病気と戦う力を強くする●

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くしたりします。



♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★まずは、早起き（6時30分までがおすすめ!）。
- 毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きる（6時30分がおすすめ!!）こと。
- ★日中、たっぷり体を動かすこと。
- ★寝る前には、テレビ・パソコン・ゲームをしないこと。



トイレ

●朝ごはんが刺激に●

朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、うんちが出やすくなります。



●朝ごはんの後はトイレに●

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行ってふんばりましょう。毎日繰り返していると、自然にリズムができてきます。



♪♪「いいうんち」♪♪

- ★楽にすっきり出るバナナ型。



桜小 むし歯0まで あと93名