

# ほけんだよい2月

令和7年2月18日  
NO. 10  
安積第二小学校 保健室



3学期も折り返し地点をすぎ、6年生が安積二小ですごす日々もあと少しです。今月21日(金)には「6年生を送る会」が予定されています。5年生は準備においそがに大忙し! ありがたいの気持ちがたくさん伝えられるといいですね!

## 「3つの首」をあたためよう! 寒さに負けないふくそうは?

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふが薄く、太い血管が通っているため、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



**【首】**

ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

**【手首】**

そでが締まったデザインの服を選んだり、手袋や手首ウォーマーなど。

この3つの「首」をグルグル回すだけでも、からだは温まるよ!!

**【足首】**

長めのくつ下や、レッグウォーマー、ズボンの下にはくのに足首ウォーマーもおすすめ。

## 下着は体の保温に大かつやく! 毎日とりかえて、せいけつなものを身につけましょう

下着は、ひふと下着の間、下着と上着の間に空気の層(そう)をつくり、体の熱をにがさないようにしてくれるので、体を冷えから守ってくれます。また、冬でも体から汗やよごれがあるので、下着はこれらをすいとってくれます。結果として、下着は、その上に着る服のよごれをふせいく役目もはたしているのです。



## さわやかチェック4月からぜんが合格したひとは104人!



1年生	11人
2年生	17人
3年生	17人
4年生	14人
5年生	11人
6年生	34人



保健委員会で、2月5日(水)、6日(木)、7日(金)の3日間に分けて、昼の放送でひとり一人の名前を発表しました。

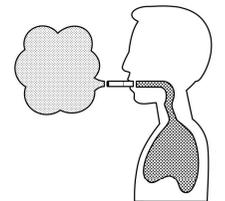
のべ32回、毎週火曜日の朝に「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」の3つで、一度も×がつかなかった人たち、すごいですね。今回名前をよばれなかった人も、自分の健康のために、あきらめないでよい習慣を身につけてすごしてほしいです。(3月まで、さわやかチェックは続きます。)

## たばこの害を知ろう〇×クイズ

2月4日は「ワールドキャンサーデー(世界対がんデー)」。世界中で人々が、がんのために一緒にできることを考え、行動を起こす日として、国際対がん連合(UICC)が2002年に制定しました。たばこは「がん」にかかりやすくなる大きな原因のひとつ。知っておきましょう!

- Q1 目に見えるたばこのけむりをすわなければだいじょうぶだ。
- Q2 喫煙所(きつえんじょ)でたばこをすえば、ほかの人にたばこの害はない。
- Q3 電子たばこは紙巻きたばこよりも体に害は少ない。
- Q4 たばこは肌にわるい。
- Q5 福島県は全国でたばこをすう人が一番多い県だ。

(答えはうらを見てね。)



## 保護者様へ

市内のインフルエンザによる出席停止児童数はかなり減り、今最多となっているのは新型コロナウイルス感染症です(2月12日・インフルエンザの人数の8倍)。胃腸炎の症状で欠席する児童も複数います。年度末のまとめの時期となり、ご家庭でも引き続き基本的な感染症対策を継続していただけますよう、お願いいたします。

【 クイズの答え Q1× Q2× Q3× Q4○ Q5○ 】