

ほけんだより 2

南永小学校保健室
令和6年2月9日

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったので、折れ曲がった針を豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にできたことがわかる行事です。みなさんも身の回りのものを大切に使いましょう。



2月 保健目標

姿勢を正しくしよう



正しい姿勢をキープすることは

体力アップにもつながります。背筋をし

っかり伸ばして座ることで、背筋や腹筋

も鍛えられます。授業中や給食時間

など、正しい姿勢を心がけましょう。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



あなたは自分からあいさつをしたり、自分の気持ちを上手に伝えることができますか？
おうちの人と一緒にチェックしてみましょう！

- 「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」が言える。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」が言える。
- 相手の目を見て話をしている。
- あたたかい言葉かけができる。
- 上手なたのみ方、上手なことわり方ができる。
- 相手の気持ちを考えることができる。
- 自分の意見を伝えることができる。



アレルギー性鼻炎のはなし

アレルギー性鼻炎とは

アレルギー性鼻炎はダニやホコリなどが原因で1年を通して鼻炎の症状がある「通年性鼻炎」とスギやヒノキの花粉などが原因で起こる花粉の飛散時期にだけ鼻炎の症状がある「季節性アレルギー鼻炎(花粉症)」があります。

アレルギー性鼻炎の鼻のケア

1. 鼻の洗浄 ⇨ 生理食塩水を使って洗い流すのが効果的です。
2. 鼻の粘膜の保護 ⇨ ワセリンを塗ったり、保湿ティッシュで鼻をかむのが有効です。
3. 室内の加湿 ⇨ 粘膜機能が低下するので、室内の加湿・マスクの着用などの対策が必要です。
4. マスク・めがね ⇨ マスクを着用することで、花粉を吸い込む量が3分の1から6分の1まで減らし、鼻炎症状を軽減させることが期待できます。花粉症でない人も今後、花粉症になる可能性を低くすることが期待できます。