

ほけんだより 2

南永小学校保健室

令和7年2月7日

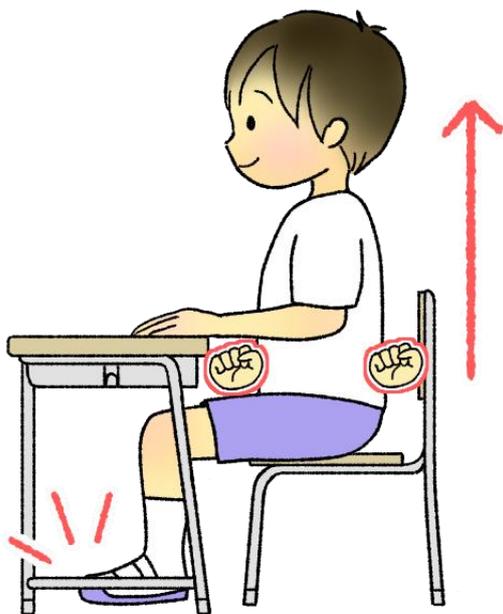
2月は如月とも言います。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵です。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



2月 保健目標

姿勢を正しくしよう

背筋を伸ばそう



よい姿勢とは

《立ち姿勢》

- 横から見たときに、耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になっている
- 背中に物差しを入れたようにピンと立つ

《座り姿勢》

- 机と体はこぶし1つ分あける
- 背筋を伸ばして顎を引く
- 足の裏はしっかりと床を踏み膝は90度に曲がるくらいがいい

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。
 対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。
 対策を全て通って花粉症魔人のところまで
 行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?
 人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。
 それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。



つるつるした素材の服を着る

スタート

天気予報で花粉の量をチェックする



マスク・メガネをする



帽子をかぶる



手洗い・うがいをする



家に入る前に花粉を払い落とす



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

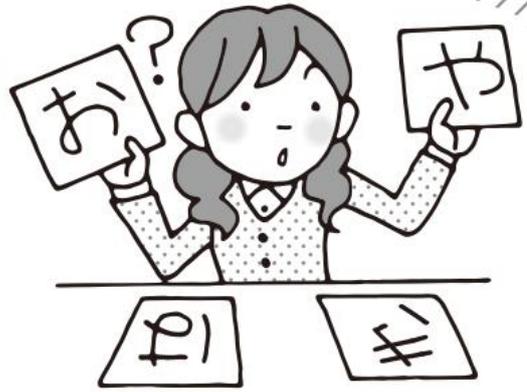
- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

ならべかえチャレンジ

① や お は き ② ん さ あ は ご

一日を元気に過ごすコツは、毎朝

①をして②の時間をつくること。
 できていない人は明日からチャレンジしてみよう。



② : ① : 2 : 1