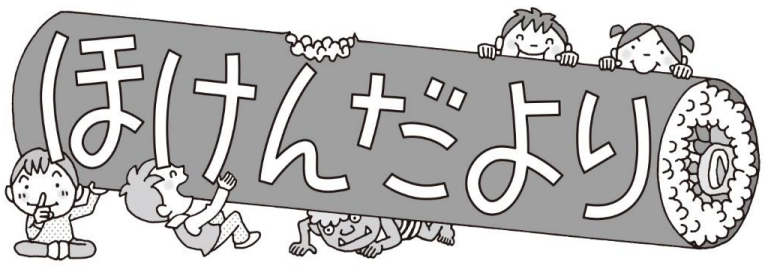

令和　６年　２月　１日
練馬区立石神井西小学校
校　　長　　青山　直志
養護教諭　　中出　亮子

旧暦では２月を「如月」（きさらぎ）と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」（きさらぎ）、季節が陽気になり始める「気更来」きさらぎ）などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。４月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

２月の保健目標　　心を大切にしよう

笑って体も心も元気

～免疫力アップ！★ 自分もみんなも幸せに！～

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。また、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。

笑いにはこんな効果があります

記憶力が上がる

リラックスする

免疫力が上がる

筋力アップ

幸福感を感じる

ストレス解消

VS 花粉症 3本勝負！

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう！

VS.1 ひっつきむし

花粉

「つかない」のはどっち？

ぼうし＆綿素材の服

サンバイザー＆ウール素材の服

こたえ ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

VS.2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち？

マスク＆メガネ

おしゃぶり＆アイマスク

こたえ マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

VS.3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち？

顔を洗う＆うがいをする

足を洗う＆大声を出す

こたえ 顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？　花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

★ 今月のトピックス ★

子どもの肌を守る 冬 のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。

加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう