

ほけんだより

2月

令和7年1月31日
練馬区立中村西小学校
保健室

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽のまわりを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは気をつけてくださいね。



もう飛び始めています!

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報?

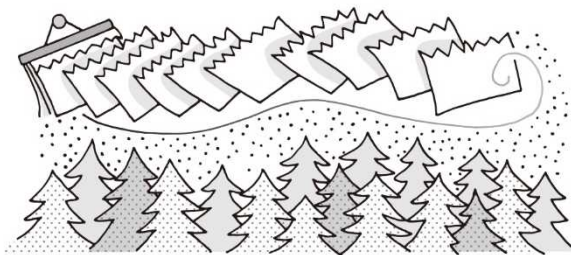
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



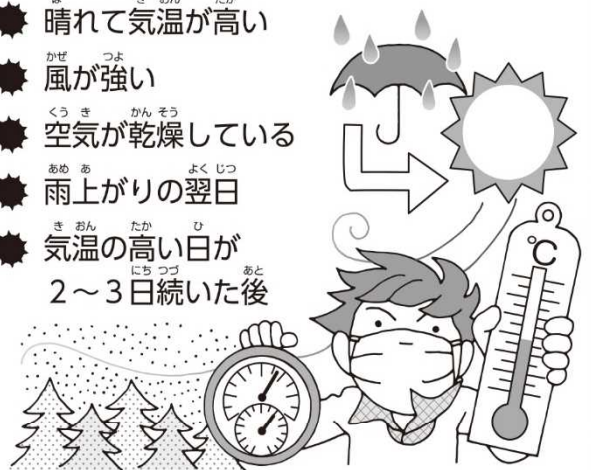
#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2~3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



まだまだ寒い日が続きます

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気が必要です。

起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。

「せきエチケット」をまもりましょう

1月の発育測定の前に、各教室で保健のお話をしました。その時に、みなさんに「せきエチケット」についてお話ししましたが、覚えていますか？

「せきエチケット」は、感染症をまわりの人に感染させないために、せきやくしゃみをする時に口や鼻をおさえることです。せきやくしゃみが出る時は、ぜひ「せきエチケット」をまもりましょう。

