

ほけんだより 2月

田柄第二小学校
校長 岩井一雄
養護教諭 山本実央

2月3日は「立春」です。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続きます。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さを調節しましょう。外は寒く、部屋はあたたかい、そのような気温差が大きい時期は、からだがつかれやすくなります。1日の終わりに、湯ぶねにつかると、からだが温まりリラックスできます。寒い季節も元気にすごしましょう。

アレルギーってなに？

私たちのからだには、異物(細菌・ウイルス・花粉など)から身を守る「免疫」というしくみがあります。このしくみが過剰に反応してしまう状態が「アレルギー」です。花粉症も、鼻水やくしゃみといった、過剰な反応が起こるアレルギーの1つです。

さまざまなアレルギーの原因

- ・ たべもの (卵や牛乳など)
- ・ ハウスダスト、ほこり、ダニ
- ・ 動物の毛 ・ 花粉
- ・ ラテックス製の手袋 など



ふせこう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- ・ 午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・ 雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- ・ マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- ・ 帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・ メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、
つけないがポイント



2月の保健目標「心も健康でいよう！」

ゆっくりねる



あさ 朝ごはんを食べる



ともだちと話す



しゅみを楽しむ



こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが
分泌されてポジティブ
な気持ちになれます。
笑う表情にするだけで
も効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優
位になって気持ちが落
ち着きます。また、抑え
ていた感情を解放でき
てスッキリします。

からだだけでなく、心も具合
が悪いと病気になってしまう
ことがあります。心も健康で
いるために、色々なストレス
解消方法があります。
運動をしたり、からだを動か
して汗をかくことも、1つの
方法です。
自分にあった方法を見つけ
て、自分の心を大切にしまし
よう。

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。
ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ス
トレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」が
あります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から
息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐き
ます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和
らいで気分が落ち着きます。

