

ほけんだよい

平成31年2月8日

練馬区立 泉新小学校

校長 米田 典子

養護教諭 須永 愛

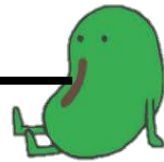
ふゆやさい こまつな さむ えいよう
 冬野菜の小松菜は、きびしい寒さにたえるうちに、栄養た
 っぷりの野菜に育つそうです。泉新小のみなさんも外に
 で げんき に出る元気にからだを動かしましょう。まだまだ、インフルエ
 ンザやカゼも 流行 しています。そろそろ花粉も飛び始める
 時期です。油断せず規則正しい生活を心がけましょう。

おに

こころの中のなまけ鬼を追いだそう



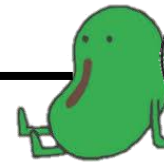
朝、家を出るぎりぎりまでおているんだって



たまにはゲームやスマホなしで過ごして目に休息を！



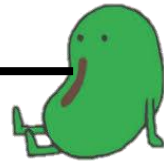
どうやら朝ごはんを食べていないみたい。



スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！



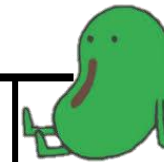
家の中でゴロゴロしながら本を読んだりテレビみたり・・・



外で遊んでじゃぶな体をつくる！



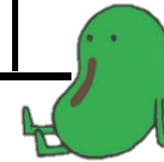
好きなものを好きなだけたべているよ。



朝すっきり起きるには早めに寝ることから！



ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も・・・



朝ごはんでは脳のエネルギーチャージ！

もしかしたら花粉症？花粉症チェックしてみよう！



- ^{ねつ}熱はない
- ^め目がかゆい
- ^{はな}鼻づまりがひどい
- くしゃみが^{れんぞく}連続して^で出る
- ^{はなみず}鼻水が^{とうめい}透明でさらさら
- ^{ほか}他にアレルギーがある

★たくさん^あ当てはまったら、
^{かふんしょう}花粉症かもしれません。^{じびか}耳鼻科
やアレルギー科を受診してみる
といいですよ。



おうちの方と一緒に読もう！

花粉症ってなあに？

ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？追いつくか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追いつくために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとしたりするんだね。



どうすればマシになる？

花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、めがね・マスク・帽子を忘れずに。つるつるの上着だと花粉が付きにくいよ。

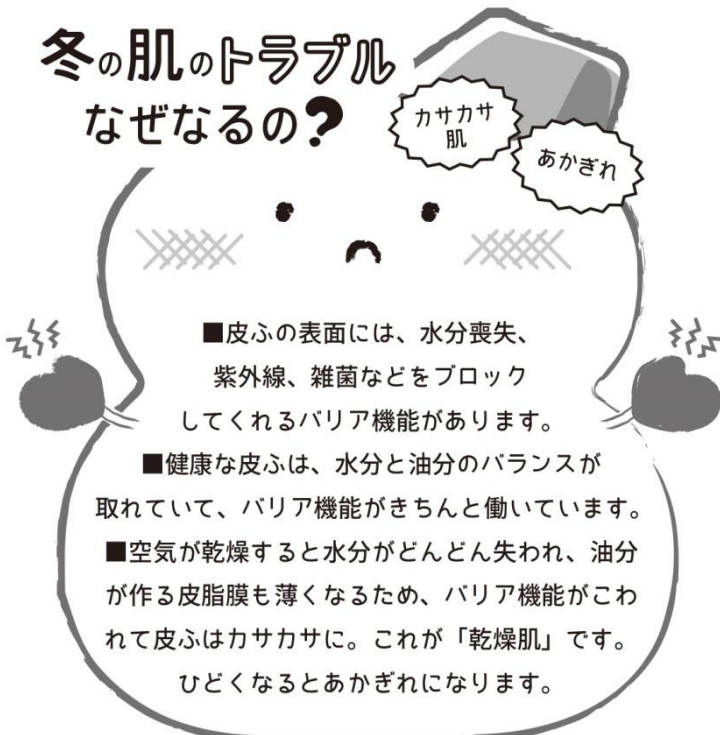


花粉症じゃない人は？

花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪の毛についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



冬の肌のトラブル なぜなるの？



肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

顔
目
ほお
口の周り
首



からだ
手・ひじ
ひざ
すね
かかと



かさかさ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため