

# 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！



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

★たくさん<sup>あ</sup>当てはまったら、  
<sup>かふんしょう</sup>花粉症かもしれません。<sup>じびか</sup>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？追い出すか？」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。花粉を外へ追い出すために、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。つつつの上着だと花粉がつきにくいよ。

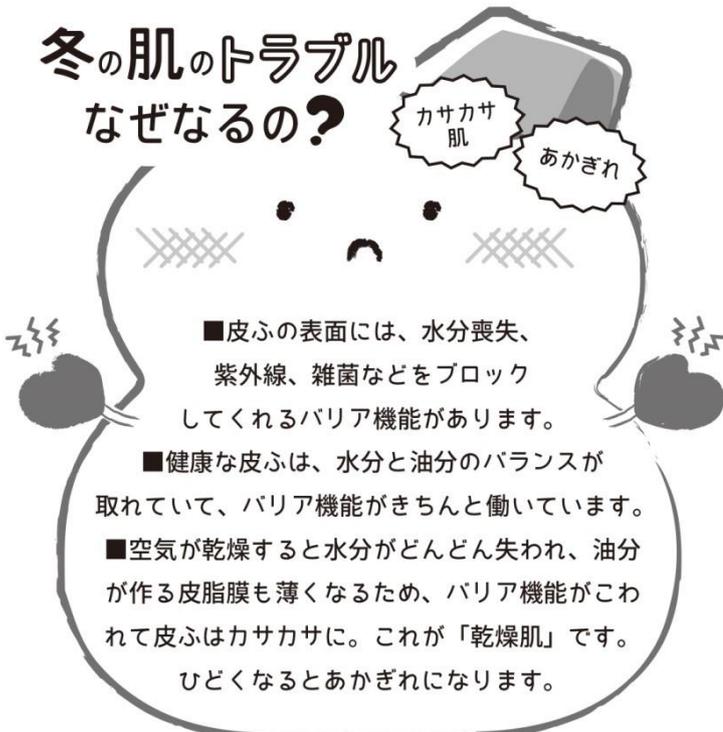


### 花粉症じゃない人は？

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