

# 2月のほけんだより

第 1 3 号  
令和5年2月13日  
草川小学校 保健室

2月4日は立春でした。暦の上では春の始まりですが、寒い日がもう少し続きそうですね。新型コロナウイルス感染症の広がりが、県内では少しずつおさまってきましたが、まだまだ油断は禁物です。また、季節の変わり目はかぜを引きやすくなります。現在、インフルエンザも町内で増えてきているようです。手洗い・うがい、手指の消毒、換気などを心がけ、感染症に気をつけて過ごせるようにしましょう。

【2月の保健目標】

## 外で元気に運動しよう



## あなたは大丈夫・・・？生活習慣病を予防しよう！

### 生活習慣病って何？

**食**事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

#### 危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも  
当てはまった人は  
要注意！



毎日の生活を見直してみよう

### 「親子ふれあいカード」の感想を紹介します♪

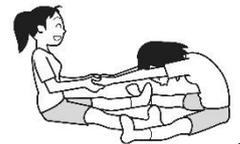
1月に実施をしました「親子ふれあいカード」ですが、それぞれの家庭で楽しく取り組んでいただけたようでした。今回は、その中の感想の一部を紹介します。

#### 【児童の感想】

- メディアを使わなかった時間、ストレッチ、かるたをいっぱいできて楽しかった。
- たくさんお話ができてうれしかったです。
- このメディア週間を続けたいです。お手伝いもしたいです。

#### 【おうちの方の感想】

- 一緒に運動不足解消ができて楽しく過ごせました。
- たくさん話をしました。メディアをつけず過ごす時間、楽しく過ごせました。
- メディアコントロールと親子ふれあいが共にできてよかったです。



## 花粉症の季節です！

花粉が飛び始める季節となりました。花粉症は、花粉を大量に浴び続けていると、突然発症することがあります。花粉症の症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせることも大切ですね。



Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

#### こたえ

Q1:② Q2:①

雨が降った次の日は、気温が多くなること多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

