

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨は、寒明けの雨。立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は、春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。しかし、まだまだ寒さの厳しい日もあります。市内の小中学校では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が、同時流行しています。油断せずに、体調管理を続けましょう。



2月の保健目標

たくましい心をつくろう

心と体はつながっている！

不安なときや緊張したときに心臓がドキドキする、体調がよいと、やる気が出るというように、心の状態が体に影響したり、体の状態が心に影響したりします。それは、心の働きをする脳と、体のいろいろな部分とがつながっているからです。

心（脳）がとても疲れてくると、「気がついて」と、体にサインを送るようになります。



こんな
体の症状
には注意

- お腹が痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- いらいらする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのが面倒

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。どれも大切な気持ちですが、上記のようなサインが体に現れたときは、誰かに話をしてみたり、気分転換をしたりしてみませんか。気分が少し楽になるかもしれません。



首筋や背骨等をゆっくり伸ばすことで、交感神経を有効に働かせ、リラックスできる呼吸法があります。（右図参照）

みなさんも、ぜひ取り入れてみてください。

リラックスできる呼吸法

- ①腕を組んで、ゆっくり背筋を伸ばして息を吸う。（1～4秒間）
- ②その後、ゆっくり息を吐く。



けがを防いで安全に過ごそうー健康安全委員会の取組からー

雨や雪が降り、子供たちは、校舎内で過ごすことが多くなっています。

健康安全委員会では、校舎内で安全に過ごすことを呼びかけるために、「校内どきりマップ（校舎地図）」を保健室前に掲示し、子供たちが、これまでにけがをした場所や、けがをしそうになって、どきってしまった場所に、シールを貼ってもらう活動を行いました。

先日、どこの場所でのけがが多いのか確認し合ったところ、体育館、各階段でのけがが多いことが分かりました。この後、実際にけがが多かった場所取材に行って、全校のみんながどのような遊び方や過ごし方をしているのかを検証し、課題を見付けて、全校に呼びかけを行う予定です。一人一人が安全に気を付けて、楽しく学校生活を送ってほしいと願っています。



けがをしたときの様子を説明している児童

＼ 始めよう /

**花粉症
対策**

合言葉は

つけない

落とす

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
おすすめ。

つけない

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

免疫力も大切 /

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を
作ろう！



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。