

ほけんだより



令和6年2月1日
西浦和小学校 保健室

2月は1年で一番寒い月とされていますが、風邪などをひいてはいませんか？

朝は特に気温が低くなるので、ポケットに手を入れて、背中を丸めて歩いている人を見かけることがあります。寒い日は1枚多く着たり、手袋やマフラーなどで体を温めたりして、上手に体温調節するようにしましょう。



2月3日は『節分』

『節分』とは「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを

追い出す日です。『節分』という言葉には「季節を分ける」という意味があり、春の始まりと言われる2月4日の『立春』の前日が『節分』となったそうです。節分の日には「鬼は外!福は内!」と言って豆まきをしたり、自分の歳の数の大豆を食べたりすると、悪いものを払い健康に過ごせると言われています。また、節分の夜にその年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに恵方巻を食べると願い事がかなうと言われているそうです。今年の恵方は「東北東」です。おうちの人と一緒に『節分』を楽しんでみてください。



身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でも OK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてください。



そろそろ花粉症の季節です



春が近づくと一緒にやってくるのが花粉。花粉症の人は外に出るときにはマスクやメガネ、花粉が付着にくい素材の服で対策しましょう。花粉症ではない人も、服に付いた花粉は室内に入る前に払う、帰ったら手や顔を洗って流すなど「付けない」「持ち込まない」工夫ができるといいですね。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

姿勢を正しくしよう

みなさんは普段から正しい姿勢を意識してすごしていますか？最近ではスマホやゲームを使うことが増えた影響で、姿勢が悪い人が増えているそう

です。姿勢が悪いと、疲れやすくなったり、ケガをしやすくなったりしてしまいます。正しい姿勢を意識して生活するようにしましょう。

姿勢を正しくすると、集中力や持続力がつき、スポーツパフォーマンスも上がります。一流のスポーツ選手には姿勢の良い人が多いのは、それが理由ですね。

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

寒さに負けず… 正しいしせい と 歩き方

しせいのチェックポイント

- ☒ 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- ☒ 肩と背中が丸まっていないか
- ☒ 胸がくぼんでいないか



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



ふゆやす げんき とりくみ 冬休み元気カードの取組 ありがとうございました

冬休みにみなさんに取り組んでもらった元気カードを確認しました。年末年始ということもあり、夜ふかしをしてしまった人もいましたが、多くの人がめあてを達成しようとして頑張っていたことがわかり、とてもうれしかったです。

寒い日が続く、朝起きるのがつらくなる時季です。この時季に流行する感染症から身を守るためにも早ね、早起き、あさ朝ごはんを心がけて、げんきに過ごしましょう。



かんせんしょう ちゅうい 感染症に注意！！

インフルエンザや新型コロナウイルス、胃腸炎などが流行しています。

体調が悪い時は無理をせずにおうちでお休みしましょう。毎朝、おうちで体温を測って、自分の体調を確認することも大切です。こまめな手洗い、うがいも忘れずに感染症を予防しましょう。

気温や湿度が下がると…
5℃
36%
ウイルスは活発に！