

# ほけんだより



令和7年2月1日  
春岡小学校  
保健室

2月3日は立春です。暦の上では、春の始まりとされています。かつては、「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて豆をまいて追ひ払う儀式が行われていました。これが節分です。今年は、2月2日です。まだまだ寒さは続きますが、たくさんの豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。



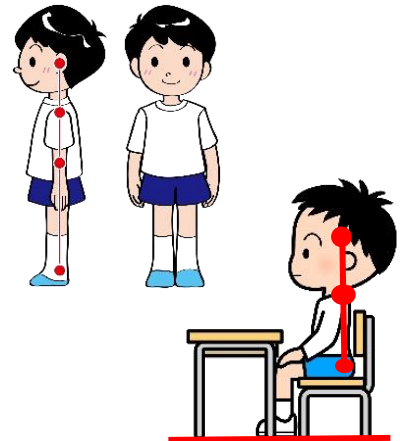
## よい姿勢で過ごそう!

1月の保健の日で、背骨や姿勢についてお話ししました。人の体の中心部分にある背骨は、1本ではなく、いくつかの骨が積み重なってできていましたね。この背骨は重い頭を支えたり、体を起こすのにとっても役にたっているものです。でも、姿勢が悪いと背骨が曲がってしまい、痛みがでたり体を動かすのが難しくなったりするので、よい姿勢で過ごしましょうとお話ししました。

改めて姿勢をチェックし、よい姿勢で過ごせるようにしましょう。

### 姿勢のチェックポイント

- ◇ 顔がうつむき気味になっていないか
- ◇ 肩と背中がまるまわっていないか
- 耳、肩、足の付け根、かかとが一直線になるように立ちましょう。そのとき、あごを引いて頭のと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つといいですね。
- 耳、肩、おしりが一直線になっており、さらに足を床にぴったりつけて座りましょう。



\* ポケットに手を入れていると背筋が丸まり姿勢が悪くなるだけでなく、転びそうになった時、手が出ずケガにつながります。寒いときは手袋をつけましょう。



ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



**セロトニン** 心のバランスを整える

**エンドルフィン** 痛みを和らげる

**ドーパミン** やる気を出させる

**オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



# 花粉症を防ごう!

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。今まで症状がない人も、突然始まることがあります。花粉症かな?と思ったら早めに耳鼻科を受診しましょう。

早期の治療は、症状を軽くするといわれています。事前に花粉症だとわかっている場合は、症状が出る前にメガネや花粉防止スプレー、薬などで予防しましょう。外から帰ったら手と一緒に顔も洗う、服を着替える、こまめに部屋をそうじするなど、花粉を落とす工夫も大切です。飛散情報をチェックして、ぜひ早めの対策をしましょう!

## その症状、かぜかな?花粉症かな?

かぜ	症状	花粉症
つづけてはでない	くしゃみ	なんかいもつづけて出る
ねばけがあり、色もついている	はなみず	とうめい透明でさらさらしている
ほとんどない	めしうじょう目の症状	かゆみ、じゆうけつ充血、なみだ涙が出る
37度以上の発熱	ねつ熱	ほとんどない
とくになし	いでんせい遺伝性	かぞく家族にアレルギー体質の人がいる
たんきかん(一週間程度)で治る	きかん期間	かふんと花粉が飛んでいる時期は症状が出る
へんか変化はない	てんき天気	しうじょう症状に変化がある

## 花粉を体に入れないためのポイント!

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2024

先日、保健委員会によるハンカチ、ティッシュ調べを行いました。多くの人がきちんと持ってきていましたが、忘れてしまっている子もいました。せっかく洗った手も、きれいなハンカチで拭かないと意味がなくなってしまいます。また、ハンカチは、手をふくだけでなく、万が一、火災や災害が起きたときに、口を覆って命を守る役割もします。忘れずに持ってきてくださいね。