

# ほけんだより

平成31年2月1日  
篠山市立城東小学校  
No.12 保健室発行

2月3日は節分。「鬼はー外！ 福はー内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛びかいます。でも、空気中に飛んでくるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



## こころの中の なまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。



朝、家を出る  
ギリギリまで  
寝ているんだって。

ねむいねむい鬼



どうやら朝ごはんを  
食べていないみたい。

授業中ぼんやり鬼



家の中で  
ゴロゴロしながら  
本を読んだり、  
テレビを見たり…

だらだら鬼



好きなものを  
好きなだけ  
食べているよ。

野菜キライ鬼



ゲームやスマホが  
大好きで、  
気づいたら何時間も…

やめられない鬼

パッチリ豆

たまにはゲーム・スマホなしで  
過ごして目に休息を！

パクパク豆

スキキライせず何でも食べて  
健康な体をつくる！

のびのび豆

外で遊んで  
じょうぶな体をつくる！

グーグー  
スッキリ豆

朝すっきり起きるには、  
早めに寝ることから！

もぐもぐ豆

朝ごはんて脳の  
エネルギーチャージ！

## かた おうちの方へ

「からだの記録」をお返しします。1月の身体測定の結果を記入して  
いますので、ご確認ください。また、お子様と一緒に1年間の健康を振り  
返っていただき、その後、保管していただければと思います。



カゼの時はこまめな

# 水分補給を



カゼやインフルエンザの予防にもなります

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの細菌を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。



# 花粉症の人も

そうでない人も



からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

## 花粉を避けるためにできることは？

### 帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

### マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

### 外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

### メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

### 室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

### 洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

### うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

