



令和6年2月1日(木)

所沢市立中央小学校保健室

お子さんも自ら読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒に読み、ご家庭でも見守り、ご支援をお願いします。

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症には注意が必要です。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。

2月も元気に過ごしていきましょう。



笑うと、体に入ったウイルスや細菌をやっつけてくれる免疫細胞がパワーアップします! 風邪などにかかりにくくなりますよ。



2024年のスギ花粉の量は全国的に例年よりやや多い傾向とのことです。花粉症は一度症状が出てしまうと、鼻や目の粘膜が敏感になり、症状がどんどんひどくなってしまいます。早めに対策をしていきましょう。



花粉症の人も花粉症じゃない人も!

対策の基本は 入れない・つけない・落とす!

今月の保健目標 外であそぼう

寒い日が続いていますが、休み時間は外で元気いっぱいにあそんでいる人もたくさんいますね。外であそぶと体にとっていいことがたくさんあります。室内で過ごすことが多い人もお天気がいい日は外に出てみましょう。からだを動かすと、心もからだもスッキリしますよ!

クイズ!! 健康のためには1日にどれくらい運動するといいたいでしょう?

- ① 10分
- ② 1時間
- ③ 5時間



正解は、② 1時間です。

この時間には、休み時間の遊びも含まれます。

体を動かして友だちとたくさん遊べば、体力がつくだけでなく、ケガもしにくい体になりますよ。



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ! 実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



入れない

花粉が入るのは主に目や鼻、口など。花粉症用のメガネやマウスガードでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気をプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

2月の予定

薬物乱用防止教室(5・6年) 「STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~」

日時: 2月5日(月) 10:35~11:20
場所: 多目的室(感染症等の状況で変更になる場合があります)
講師: 薬物乱用防止啓発事業 垂水 初美 様

たくさんの方の保護者の方のご参加をお待ちしています。