

ほけんだより

がつごう
2月号



がつこのかあおきしょうがっこうほけんしつ
2月9日 檜小学校保健室

2月4日は「立春」でした。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

寒いと水が冷たくて手を洗うのが

おそろかになりがちですが、そういうときこそ丁寧に洗えると良いですね。

さて、今月はなわとびチャレンジや学習発表会があります。体育館から保健室まで「1!・2!・3!」「はい・よい・よい・よいしょ」と掛け声が聞こえてきます。クラスのみんなと協力して良い記録が出せますように…



かふんしょう 花粉症ってなに？

花粉症とは、木や草、花の花粉が鼻や目に入ったときに、体が「ばい菌だ!」と間違えて反応してしまうことで起こります。この花粉を敵だと勘違いしてくしゃみや鼻水で追い出そうとするのです。ピークは2月～5月で、花粉の多い時間帯は、気温が高い13時～15時頃です。また、晴れの日や曇りの日に多くなりやすいです。

花粉症の症状

- ・くしゃみがたくさん出る
 - ・鼻水が出る
 - ・喉がイガイガする
 - ・目が赤くなる
 - ・鼻がつまる
 - ・目がかゆい
 - ・喉がイガイガする
- ※風邪ではないのに、このような症状が続くことがあります。

予防方法

- ・目や鼻をこすらない
- ・外に出るときはマスクをする
- ・帰ったら手洗い・うがいをする

花粉症はうつりません。

体がかんがっているサインなので、少し休んでみるのも大切です。



くうき かんそう 空気が乾燥しています。

この時期、よく聞く「空気が乾燥しています。」という言葉。空気が乾燥するとは、「空気に含まれている水の量が少なくなっている」という意味で、私たちの体に様々な影響があります。

・手や顔、体がかさかさする

・せきが出やすくなる



・目がゴロゴロする

・唇がかさかさする

・喉がイガイガする

空気が乾燥すると…かぜを引きやすくなります。加湿や保温をしましょう★

がっこうきゅうしょくしゅうかん たの 学校給食週間、楽しめましたか？

1月19日～24日は「学校給食週間」でした。この週は、ねったぼや豚みそなど鹿児島県の郷土料理をたくさん食べることができましたね。

1月21日の児童集会では、健康委員会の児童が健康に関するクイズや食べ物に関するクイズを作成し、全校児童で楽しみました。また、1月22日は、全校児童が3グループに分かれ交流給食を行いました。いつもと違う給食で思い出に残ったのではないのでしょうか。

ここでは、健康委員会の児童が考えてくれたクイズを紹介します。

Q1. 子どもの睡眠時間は、何時間以上確保できるとよいでしょうか？

- ① 6時間
- ② 7時間
- ③ 8時間



Q2. 人間の血管の長さは、全身合わせてどれくらいでしょうか？

- ① 約校庭2周半
- ② 約日本1周
- ③ 約地球2周半

Q3. 手洗い後、汚れが残りやすいところはどこでしょうか？

- ① 指先
- ② 手のひら
- ③ 手の甲

