



げんきまんまん2月

羽津小
ほけんしつ
2024.2.2
おうちの人と読もう

少しずつ日が長くなり、空気がやわらかくなって、春の訪れを感じられるようになってきましたね。とはいえ、まだ2月。インフルエンザ・コロナの警戒も続いています。体調に気をつけて、近づいてきた春に備えましょう。

ほけんしつからのお話...

1月の発育測定のと、各学年に保健のお話をしました。



1～3年生・・・「プライベートゾーンを知ろう」

←この絵本を使ってお話をしました。

「プライベートゾーン」とは水着でかくれる部分のこと。自分だけの大切な場所で、ほかの人にさわらせたり、見せたりしてはいけないこと、また、いやな思いをしたり、見たりしたときは、必ず大人の人に伝えることを約束しました。



自分の体も友達の家も大切に
していきましょう。

4～6年生・・・「ほぐりせっとストレッチ」



ふだん自分の姿勢をあまり気にしていないという人、家でもあまり注意されないという人が多かったので、よくない姿勢の画像をいくつか見ながら、自分の姿勢について振り返ってもらいました。ふだんよくしている、悪い姿勢は楽なスタイル！楽だし、



くせだからそのまま生活していてもいいんじゃない？と質問すると、だめ！



背骨が曲がる！見た目が悪い！などいろいろ

意見を出してもらいました。姿勢を直しても、すぐに楽な姿勢に引っぱられていく。→それは・・・首から背骨あたりの筋肉が凝り固まって楽な姿勢を覚えてしまっているから！



そこで、♪ほぐりせっとストレッチ♪ みんなと一緒に首・肩・背中あたりの筋肉をほぐしてリセットしました。これからも、生活の中に、ほぐしてリセットできるストレッチを取り入れて、正しい姿勢を意識して生活しましょう。



かぜかな？花粉症かな？



くしゃみや鼻水が続くと、「かぜかな？花粉症かな？」と迷いませんか？かぜと花粉症の初期症状はよく似ているので、花粉症だと気づかずに花粉症の対処が遅れてしまうことがあります。まずは、あなたの症状がかぜか花粉症かチェックしてみましょう。

かぜには目の症状はほとんどないので、目のかゆみがあると、花粉症かも！

花粉症の主な症状

- 目のかゆみ
- 鼻づまり
- 鼻水
- くしゃみ

このほかにも、のどの異物感やかゆみ、流涙、頭痛などの症状が出ることもあります。

かぜの時の鼻水は、黄色くねばねばしているけど、花粉症は透明でさらさらしているよ！

かぜのくしゃみは、間をおいて数回程度。花粉症の場合は回数が多く、何度も連続して出るよ！

昨年引き続き、今年もスギ花粉は多い見込みです！

花粉対策はじめませんか？

- マスク・メガネを着用する
- ぼうし・かぶりで花粉をガード
- ツルツルした素材の服を着る

鼻づまりを少し楽にする方法

あたためる



しめらせる



少し熱いくらいのお湯にタオルをつけてしばらくしてから、鼻全体を包み込むようにあてましょう。血行がよくなって、鼻づまりが少しよくなりますよ。

鼻の通りをよくするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くにぬれタオルを置くなど工夫しましょう。