



令和 6 年 2 月 1 日  
第 1 0 号  
上 沖 小 学 校 保 健 室  
おうちの人とよみましょう  
**家 庭 教 配 付**

# ほっとけんしつ

2月に入っても寒い日が続いています。2月4日は「立春」で春の始まりとされる日ですが、まだ寒い日が続き日も短いのです。そのため、寒さ対策をして暗くなる前に帰りましょう。また、寒い日でも体を動かしましょう。外に出られない時は、おうちのお手伝いをして家の中でできることをやることも大切ですね。



## 換気しないと、こんなことに!?

暖房やストーブをつけている時は換気が大切です。換気は空気をきれいにするので、こまめに空気を入れかえをしましょう。逆に換気をしないとこのようなことが起こります。



ウイルスに  
感染しやすくなる



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする

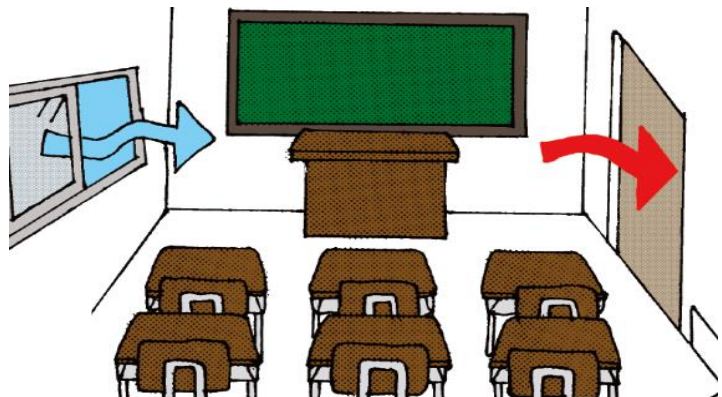


チリやホコリが  
アレルギーの原因に

### 空気を入れかえは…

換気をする時は、窓またはドアを2カ所以上開けましょう。

換気の時間は1時間に1回、5分くらいが目安です。



# こんな日・こんなときは注意!

晴れた日、気温が高い日、風が強い日にあるものが飛びやすいとされています。

それが…花粉です。これから本格的に花粉症シーズンになっていきます。症状を抑えるために、大切なポイントを確認しましょう。

## ① マスク

鼻や口から体内に入る花粉をガードします。

特に屋外ではなるべく外さないようにしましょう。



## ② 帽子

外気に触れている髪は花粉が付きやすいため、つばの広い帽子が良いです。髪が長い場合はまとめましょう。



## ③ 上着

表面がツルツルした素材がおすすめです。外から帰った後は、花粉を払い落としてから家に入りましょう。



# やってみようストレッチング

長時間の勉強、読書、ゲームは、筋肉が固くなってしまいます。その時こそ筋肉をほぐして、無理のないように体を動かしましょう。

## ふともものきんにくをやわらかくする

かべに手をつけて体がふらつかないようにする



かかとをおしりに近づける

おへそと目線ののびた足の方に向ける



まげているおしりは床につける

つまさきをたてる

## 首のきんにくをやわらかくする



かたの力をぬいてかたがあがらないようにする

## ストレッチングの3つのコツ

- ① 息をはきながらゆっくりのばす
- ② いたみを感じる手前でとめて20~30秒とまる
- ③ のびているところに集中する