

保健だより 2月



令和 7 年1月 31 日
さくら市立氏家小学校

2月3日の「立春」を迎えると暦上では春になります。暖かい日もあれば、まだ寒さが厳しい日もあります。気温の変化で体調を崩さないよう、気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。そして、引き続き、手洗い、うがい、換気、適切なマスクの着用を心がけて、かぜなどの感染症を予防していきましょう。

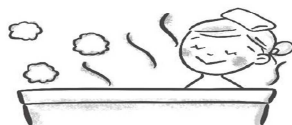
温活も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えないく体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ＆運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

おぼえておこう 正しい鼻のかみ方

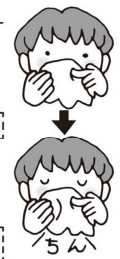
鼻がつまっているとき「チーン！」と左右の鼻を同時に強くかんでいませんか？鼻水には細菌が含まれていて、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで、炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることもあります。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



氏小元氣アップ「手洗い実験」を実施しました

専用のハンドクリームとライトを使って、いつもしている手洗いは、洗い残しがないかを確かめる実験を行いました。

手のひら、手のこう、爪の間、指の間の洗い残しが多いことがわかりました。



6年生 健康教室「大切な命」の様子

助産師さんに来校いただき、健康教室を実施しました。6年生全員が赤ちゃんの人形を抱っこし、「思ったよりも重い」「抱っこするのが怖い」「自分もこれくらいだったのかな」と様々な反応がみられました。助産師さんのお話やお腹の中の赤ちゃんの心音、産声を聞いたりして、それぞれが命の大切さについて考えることができました。

うちのひとに、みなさんが生まれる前のことや生まれた時のことを聞いてみるのもいいですね。

