

# ほけんだより2月

館林市立第四小学校 保健室

寒さが一段ときびしくなる2月ですが、校庭では寒さに負けず元気遊ぶ子どもたちの姿が見られます。学年のまとめに向けて、心も体も大きく成長するこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。インフルエンザや風邪等の感染症の流行が心配されるため、手洗い・うがい・換気をつけながら、毎日を元気に過ごしていきたいですね。また、そろそろスギ花粉の飛散が始まり、花粉症の人にはつらい時期になります。マスクを着用する、外から戻るときには上着をはたいて花粉を落とすようにするなど、花粉症対策も忘れずに行っていきましょう。

## アレルギーの話

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。



昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症・アレルギー性鼻炎・喘息・アトピー性皮膚炎・食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらない、目がかゆいなど、「アレルギーかな？」と気になる症状があったときには、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんと相談しましょう。

## ～ほけんしつからのけしき～

幸いにも1月中はコロナやインフルエンザの流行は見られませんが、発熱のない頭痛・腹痛・悪心（吐き気など）での来室が目立ちました。中には、本当は朝から調子が悪かったのに、頑張ってしまう子もちらほら…。朝、少しでも体調に違和感を覚えたら、まずはお家の人に伝えて相談できるといいなと思います。

## 保護者の方へ

～「あいうえお」が元気の源です～

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

### あ→「ありがとう」の言葉

(家族みんなで声をかけあいましょう)

### い→「いただきます」の言葉

(朝食が一日の活動を支えます)

### う→運動

(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

### え→笑顔

(笑顔で過ごせば、お子さんの心が安定します)

### お→「おやすみなさい」の言葉

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)



## からだのバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

### 【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる(その逆もチェック)→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。

