

おうちの人といっしょによみましょう★

2月のほけんだより

令和5年 2月3日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

鬼（病気）に負けない元気な春を迎えよう！！

2月4日は立春です。

立春は、春の始まりとされる日です。

昔のひとたちは季節が変わる時に

邪気（病気などを起こす悪い気）が出てくるとしていました。

なので、前日には病気や災害を鬼に見立てて、

豆をまいて追い払う儀式が行われていました。

前日の2月3日は…「そうです！節分です。」

「鬼は外！福は内！」

寒いけど手を洗って鬼（病気）を追い払って元気な春を迎えましょう。



運動前はしっかり準備運動をしよう！！

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が固くなりがちです。

いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。

しっかり準備運動をしてから、運動をしましょう。

筋肉の温度が上がり、筋肉や腱がしなやかに伸びやすくなり、

関節の動かせる範囲が広がります。



「花粉症」知っていますか？

花粉症は花粉が原因のアレルギーです。

鼻水、くしゃみ、目のかゆみ、充血等の症状が出ます。

現在、日本人の4人に1人が花粉症だと言われています。

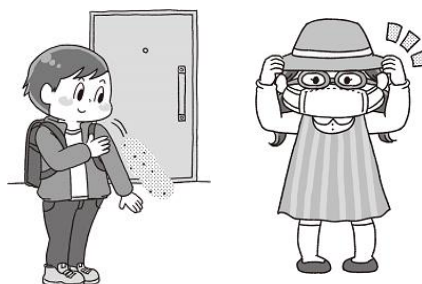
カゼと症状が似ていますが、花粉症は「花粉が飛んでいる間は続く」、

「さらさらとした水っぽい鼻水が流れる」といった違いがあります。



おうちでもできる 花粉症対策

- ① 花粉飛散情報をチェックする
- ② 花粉が多く飛んでいるシーズンは、外出時はメガネとマスク、帽子をかぶる
- ③ 上着は、表面がつるつるとした素材のものを着る
- ④ 帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、うがいをして、鼻をかむ
- ⑤ 花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない
- ⑥ 掃除をこまめにする
- ⑦ 花粉が多く飛んでいる日は布団を外に干さない



保護者の皆様へ

インフルエンザ等の感染症の流行等により、発熱や風邪症状等の体調不良でのお迎えをお願いする機会が多くなることが予想されます。

保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いたします。

