



令和7年1月31日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

梅のつぼみがふくらみはじめ、春が待ち遠しいですが、花粉症にはつらい時期となりました。

2025年春の花粉飛散量は例年に比べると多くなる見込みのようです。マスクやメガネ、てあらいやうがい、服についた花粉を払い落す等、花粉症対策が必要になってきます。また、食生活に気をつけて、ストレスをためずに睡眠をしっかりとする等免疫機能を保つことが重要となります。子どもたちの体調管理にご協力くださいますようお願いいたします。



に、こ(2,5)と読む語呂合わせから2月5日は笑顔の日と
われているようです。「笑う門には福来る」ということわざがあ
るように、いつも笑っている家庭には幸せがやってきます!

2月の保健目標

さむ ま そと げんき あそ
寒さに負けず外で元気に遊ぼう



子どもの外遊びの時間が減っている!?

1980年ごろ、子どもの外遊びは約2時間だったところ、2020年ごろになると約1時間と半分になっています。減少の要因は、あそび場所の減少、TVや携帯動画、ゲーム等の発達や習い事や塾の活性化等があげられます。さらに、その背景には安全性の懸念から子どもだけで遊ぶことが難しくなった社会環境の変化もあります。

外あそびは、子どもの健全な生活リズムにとっても重要です。夜ぐっすり眠ることができ、身体だけでなく心の健康維持にもつながります。たとえば、骨の健康な発育、心肺機能の向上、代謝がよくなります。また、近視の発症予防になったり、ストレス発散になったりもします。さらに汗をかくことで免疫力も高まります。免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5~6倍上がると言われています。寒くても外遊びをすることで、病気にならない健康な身体でいられます!

このように、子どもは外遊びをすると、たくさんのメリットがありますので、寒くても外で元気に遊んでほしいです。

