



平成30年2月  
粕壁小学校  
保健室

2月の暦には、節分(3日)、立春(4日)、雨水(19日)と、春の訪れを感じさせる言葉が並んでいます。しかし、まだまだ寒い日が続いており、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症も流行する時期です。体調管理に気をつけて、元気に2月を乗り切りたいですね。



2月のほけんもくひょう

ただ しせい がくしゅう  
正しい姿勢で学習しよう

2月は1年のうちでもっとも寒い時季です。日が短く、夕方にはすぐ暗くなるため、家中で過ごす時間が長くなりますね。

寒くなり始めた11月ごろからすでに3ヶ月近く、「体がなんとなく重い」「そういえば、しばらく遊んでいない」という人もいるのではないのでしょうか？

運動や外遊びなどで体を動かすことは、正しい生活リズムにつながり、心や体の成長のためにも大事です。

外に出るのがむずかしいときは、おうちの手伝いなど家の中でできることをがんばってみてくださいね。



うんどう  
運動するとこんな  
いいことがあるよ！



ちょうし とどの  
からだの調子を整える

- 運動をすると血液の流れがよくなり、体の動きが軽くなる。
- 胃や腸などのからだの器官のはたらきがよくなり、からだ全体の調子がよくなる。

せいちょう たす  
からだの成長を助ける

- みんなの成長を助けてくれるホルモン(成長ホルモン)は、運動した後の3時間ぐらいのあいだと、夜眠っているときに多く出ます。

しょうじょう  
「かぜの症状」って、どんな意味があるのかな？



ウイルスを体の外へおいだします

- はな水をすいこんだりしないでね
- せき や くしゃみをするときは、手やティッシュなどで口をおさえよう
- せきが続けているときはマスクをしよう(ほかの人にうつさないためのエチケットだよ)



ウイルスは高い熱によわい。熱を出してウイルスを弱らせている。

のどのねんまく(※)の働きが弱まると、空気と一緒に入ってきた、ウイルスがのどにすみつき、のどのねんまくを攻撃します。のどが赤く腫れ、痛みがでます。  
※ねんまくは、外から入ってくるホコリやウイルスを吸い付け、のどを通って入っていく空気をきれいにしています。

か  
Wガードでウイルスに勝とう！

