



ほけんだより



2024年2月

さんだしりつ だいしようがっこう
三田市立けやき台小学校

ほけんしつ

2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になってきていますが、まだ寒い日が続きます。とくに登下校中は日中に比べて寒いので、保温性の高い服を着たり、服装を工夫して、寒さから身を守りましょう。

冬こそしっかりウォームアップ

からだ ひ
体が冷えて
いると…



きんにくが
かたくなって
からだ うご
体が動き
にくいので



そのまま運動
するとけがに
つながることが
あります



こうならないようにはからだをあたためるのがウォームアップ

からだ おお
体を大きく動かして
からだ ぬる
体を温めると



きんにくが
やわらかく
なって動き
やすくなる

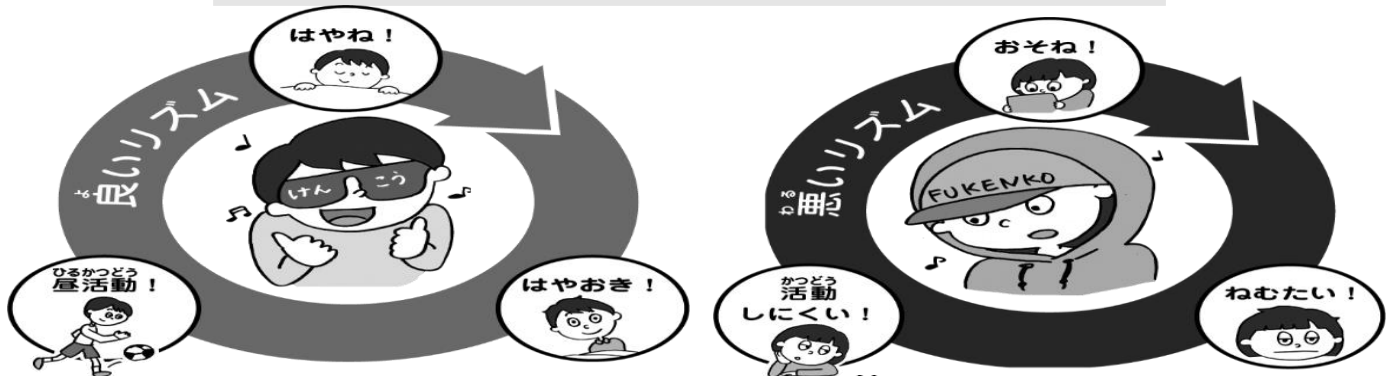


けがを防ぐ
ことができる



ちなみに運動の後に急に休まず、体を少しずつ休めて落ち着かせることをクールダウンといいます。

♪よい生活リズムにのるう月



よい生活リズムは
つながっています。



はいね!
はいおき!
いいかんじ!!





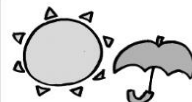


毎日決まった時刻に寝
て、よいリズムで生活し
ましょう。

花粉症? かぜ? どっち?

その鼻水の原因は花粉症かな? それともかぜかな?

当てはまる方に○をつけましょう。

花粉症		かぜ
とうめい サラサラ	 はなみず 鼻水	きいろ 黄色い、ねばねば
くりかえして 何度も	 くしゃみ	ときどき
ない あってもび熱	 ねつ 熱	ねつ び熱や高熱
ひる 昼から夕方に 症状が強くなる	 じかん 時間	じかん 時間に関係なく 症状がある
は 晴れ、風の日 症状が強くなる	 てんき 天気	てんき 天気は関係なく 症状がある

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

せきエチケット

マスクをする



ハンカチでおさえる



ひじの内側でおさえる



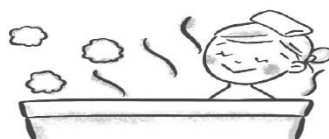
温活も忘れずに

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。冷えないくい体を作る「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・手足・足首はしっかり防寒を。