

ほけんだより 2月号

2025. 2. 7
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.11

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いきますが、まだ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、服装を工夫したりして、寒さから身を守りましょう。

寒さ対策のポイント 「3つの首」を温めよう!

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮膚が薄く、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



【首】

ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

【手首】

そでが締まったデザインの服や、手袋や手首ウォーマーなどを選びましょう。

【足首】

長めのくつ下や、ズボン、スカートの下にはレギンスやタイツなどをきましょう。

※落とし物も増えています。持ち物には記名をしましょう。

「花粉症」って何だろう?

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。

症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。

花粉症の原因となる植物は?

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。

花粉症を予防するには

花粉症を軽くするためには、目や鼻などに花粉がはまらないようにすることが大切です。

外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。

家に帰ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

そのほかにも天気予報や、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」などもチェックすることで飛んでくる花粉に備えましょう。