

# ほけんだより 2月号

令和7年1月保健室  
川崎市立稲田小学校  
川崎市立中央支援学校稲田分教室

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。しかし2月もまだまだ寒い日が続きます。部屋の窓を開けて空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったりすることが辛い日もあるかもしれませんが、引き続き感染予防対策をお願いします。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げましょう!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がり、体調を崩しやすくなります。健康に過ごせるためにも次の事を意識して過ごしていけるようお子さんと話してみてください。

- ◎ **朝食を食べる** 寝ている間に低下した体温が朝食を食べることで上がります。脳も活性化されて一日を元気に学校で過ごせます。
- ◎ **体を動かす** 筋肉を動かすと体の熱を作ります。掃除や家の手伝いをすることでお子さんと一緒に体を動かすことができます。
- ◎ **湯船につかる** ぬるめのお湯に長めにつかると体の芯から温まります。心身ともにリラックスして一日の疲れをとりましょう。

## 花粉の季節がまもなく到来します!

出かける前に天気予報をチェックすることがあるかと思います。天気予報と同じように花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。そろそろスギ花粉が飛散し始める季節ですので対処を早めに行っていただけたらと思います。

☆ こんな天気の日には花粉がよく飛びます ☆

- ☼ 晴れて気温が高い
- ☼ 風が強い
- ☼ 空気が乾燥している
- ☼ 雨上がりの日
- ☼ 気温の高い日が2~3日続いた後

### 花粉対策の基本を徹底しましょう!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

### この時間帯に注意!

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してく日没後が特に多くなります。

## 〈日本スポーツ振興センターに関する申請について〉

学校管理下で怪我をした際、日本スポーツ振興センターの申請対象となる事があります。日本スポーツ振興センターに関する書類で未提出のものがありましたら、学校へ提出をお願いいたします。