



こころ からだ けんこう がっこう 心と体の健康だより 2月号

れいわ おん がつ にち かわさき しりつ つちほししょうがっこう ほけんしつ
令和7年1月31日 川崎市立土橋小学校 保健室

今年は2月2日が節分で、3日が立春です。旧暦上では節分が1年の最後の
日で立春が1年の始まりです。節分の豆まきや恵方巻を食べる風習は、年の
最後に悪いものをはらい、新しい1年の健康を願って行われたものです。節分
の日には「鬼はそと、福はうち」で今年の健康を願いましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報?

危険なのはいつ?



#こんな日に注意!

- 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
- 雨上がりの次の日
- 気温が高い日が2~3日続いた後

#この時間に注意!

- 朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後
- 空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後



たいさく 対策しよう!!



ぼうし、マスク、メガネをつける



つつるした素材の服を着る



てあら 手洗いうがいをする



せんがん 洗顔する



かふん 花粉をはらい落とす

わら
笑うってすごい！ え が お

😊 笑顔のちから 😊

めん えき りょく
免疫カアップ！



わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑って

からだ
体も心も元気

じ ぶん も みんな も 幸せに！
しあわ



わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



さむ きせつ まいにちからだ ちぢ
寒い季節、毎日体が縮こまっていますか？

姿勢が悪いとどうなる？

しせい わる
姿勢が悪いと
からだ わる えいきょう
体にも悪い影響があります

かた ようつう からだ ふちょう お
○肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

いちが きんにく かんせつ ちから はい
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調がお
きやすくなります。



ふと
○太りやすくなる

ないぞう
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正しく働かなくなることもあります。内臓
の機能が低下すると消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



つか
○疲れやすくなる

せなか まる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなります。そうすると血流が悪くなり、疲
労がたまっていきます。

しゅうちゅうりよく お
○集中力が落ちる

けつりゅう わる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態
が続きやすいので集中力が低下します。



感染症情報

ふゆやす まえ だいいゅうこう
冬休み前に大流行していたインフルエンザは冬休みが明けて1カ月、とても落ち着いていま
す。例年通りだと今後、インフルエンザB型や胃腸炎などが流行してくる時期です。引き続き
感染症対策をお願いいたします。