

ほけんだより 2月号

2025年1月31日

川崎市立大師小学校



<2月の保健目標>

心の健康に目をむけよう



心の調子はどうですか？

寒い日が続き、あたたかい春が待ち遠しい日々が続いていますが、心の調子はどうでしょうか？悲しいことや心配なこと、腹がたつことなどがあると、心も疲れたり、具合が悪くなることがあります。それは誰にでもあることで、自分の好きなことや楽しいことをする、ひとやすみ（ひとねむり）をする、友達と遊ぶ、おいしいもの食べる、、、など元気になる方法は色々あります。「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。病気ではないけど、なんとなく元気がない時は、心が疲れているかもしれません。ゆっくり休んで、調子を整えていきましょう。



冬の衣服について～寒さをのりきろう～

年が明けて1カ月、寒さが増してきました。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、体を冷やさないように寒さ対策が大切になってきます。

- ☆**下着（肌着）を着る**
- ☆**重ね着をする**



- ☆**手袋や帽子を身に着ける**
- ☆**首・手首・足首をあたためる**



少しの工夫で、効き目があるものがあります。また、遊びや運動で体を動かすなど、寒さに負けずに過ごしていきましょう。

よい睡眠とれていますか？

「よい睡眠」をとるためには、どんなことに気をつければよいでしょうか。次の3つの点で日々の睡眠を振り返ってみましょう

☆量（睡眠時間）

次の日に眠く感じる場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません。個人差はありますが、約9～12時間の睡眠時間が推奨されています。



☆質

寝る直前まで、スマホやゲームをしていると睡眠の質を下げ原因になってしまいます。量（睡眠時間）が不足することにもつながってしまうので、控えるようにしましょう。



☆リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムがくずれないように毎日決まった時間に起きて、日の光を浴びる、朝ごはんをきちんと食べるなど、体内時計を整えることが大切です。

花粉に注意！

大師小でも花粉症の子がたくさんいると聞いています。名前から春のイメージがありますが、早いところでは、2月初旬から花粉が飛び始めます。花粉症の症状をおさえるポイントは、花粉を体につけない・入れないことです。そのために便利なアイテムがあります。

- ☆**マスク**.....鼻やのどから入る花粉をガードできる。鼻やあごの部分に隙間がないように着用しましょう。
- ☆**メガネ**.....花粉が目に入るとかゆみや、充血が起こることもあるので、メガネをかけると花粉を防ぐことができます。
- ☆**帽子**.....髪の毛には花粉がとともつきやすいです。外に出るときは、帽子をかぶり、髪が長い人は結んでおきましょう。

