



2月4日は立春^{りっしゅん}といって、暦^{こよみ}の上ではこの日から春が始まります。ですが、気温^{きおん}はまだ真冬^{まふゆ}です。空気^{くうき}もカラカラに乾^{かわ}いているので、引き続き感染症^{かんせんしやう}には注意^{ちゆうい}が必要です。水^{みず}が冷たくて手^てを洗^{あら}うのが辛^{つら}かったり、寒^{さむ}くて換気^{かんき}をするのが大変^{たいへん}だったりしますが、暖^{あた}かい春^{はる}までみんなで一緒^{いっしょ}にがんばりましょう！

2月の保健目標^{かつ ほけんもくひよう} しせいを正しくしよう^{ただ}

おうちの人や先生に「姿勢^{しせい}を正^{ただ}しなさい」「背すじ^{せすじ}をのばしなさい」と言われたことがある人はいませんか？姿勢^{しせい}が悪いと見た目^{みめ}の印象^{いんしょう}が良くないだけでなく、体^{からだ}にもいろいろな悪い影響^{わる いきやう}が出てきます。「たかが姿勢^{しせい}くらいで」と軽^{かる}く考^{かんが}えず、いつでも正^{ただ}しい姿勢^{しせい}でいられるように意識^{いしき}しましょう。

＜姿勢^{しせい}が悪いと体^{からだ}にはこんな問題^{もんだい}が…！＞

- 呼吸^{こきゅう}が浅^{あさ}くなって酸素^{さんそ}を取り込む量^{りやう}が減^へり、脳^{のう}のはたらきが悪^{わる}くなります。
- 関節^{かんせつ}の動きが限^{うご}られてしまい、関節^{かんせつ}をいためやすくなります。
- 緊張^{きんちょう}性^{せい}頭痛^{づう}や首^{くび}のこり、肩^{かた}こり、腰痛^{ようつう}をおこしやすくなります。
- つかれやすく、集^{しゅう}中^{ちゆう}力^{りき}が続^{つづ}かなくなり、勉^{べん}強^{きやう}やスポ^{すぽ}ーツで成^{せい}果^かが出^でにくくなります。



＜姿勢^{しせい}の直^{なお}し方^{かた}

座^{すわ}ったときの姿勢^{しせい}を良^よくすると、立^たっているときの姿勢^{しせい}も良^よくなります。次^{つぎ}の座^{すわ}り方^{かた}をやってみましょう。



- ①あごをひく。
- ②背すじ^{せすじ}をのばす。
- ③いすの奥^{おく}まで深^{ふか}く腰^{こし}かける。
- ④ひざの角^{かく}度^どが90度^どになるようにする。
- ⑤足^{あし}のうらをしっか^{ゆか}り床^{ゆか}につける。

この姿勢^{しせい}をいつでもキープできるようにすると④

花粉症^{かふんしやう}対策^{たいさく}を、始めよう



まもなく花粉^{かふん}の季節^{きせつ}がやってきます！関東^{かんとう}は2月^{がつ}中^{ちゆう}旬^{じゆん}ごろからスギ花粉^{かふん}が飛^とび始^{はじ}め、花粉^{かふん}の量^{りやう}は例年^{れいねん}よりやや多^{おほ}いと予想^{よそう}されています。マスクや花粉^{かふん}用^{よう}メガネ、つるつるした素材^{そざい}の服^{ふく}などを身^みに着^つけて、体^{からだ}に入^{はい}る花粉^{かふん}をなるべく減^へらしましょう。外^{そと}から帰^{かえ}った後^{あと}に、手^てだけでなく顔^{かお}を洗^{あら}うことも効果^{こうか}的^{てき}です。薬^{くすり}を飲^のむ場合は症^{しやう}状^{じやう}が出^でる前^{まえ}に飲^のみ始^{はじ}めると、その後^ごの症^{しやう}状^{じやう}を軽^{かる}くすることができます。

保護者^{ほごしや}の皆様^{みなさま}へ

2月9日(月)に学校保健委員会を開催いたします。今年度は、西川株式会社よりスリープマスターの長谷川夏美様をお招きし、4年生が2学期に学んだ睡眠の重要性や快適な睡眠環境についてお話しいたします。体育館とオンラインのいずれかを選んで参加できますが、体育館で参加された方は、会終了後に西川株式会社による寝具体験にも参加できます。大変貴重な機会ですので、お時間ある方はぜひご参加ください。