

あおどら

2月号

(保健だより)

令和8年2月 志木小 保健室



2月4日は立春といって、暦の上ではこの日から春が始まります。ですが、気温はまだ真冬です。空気もカラカラに乾いているので、引き続き感染症には注意が必要です。水が冷たくて手を洗うのが辛かったり、寒くて換気をするのが大変だったりしますが、暖かい春までみんなで一緒にがんばりましょう！

2月の保健目標 しせいを正しくしよう

おうちの人や先生に「姿勢を正しなさい」「背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？姿勢が悪いと見た目の印象が良くないだけではなく、体にもいろいろな悪い影響が出ます。「たかが姿勢くらいで」と軽く考えず、いつでも正しい姿勢でいられるように意識しましょう。

＜姿勢が悪いと体にはこんな問題が…！＞



- 呼吸が浅くなつて酸素を取り込む量がへり、脳のはたらきが悪くなります。
- 関節の動きが限られてしまい、関節をいためやすくなります。
- 緊張性頭痛や首のこり、肩こり、腰痛をおこしやすくなります。
- つかれやすく、集中力が続かなくなり、勉強やスポーツで成果が出にくくなります。

＜姿勢の直し方＞

座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。次の座り方をやってみましょう。



- ①あごをひく。
- ②背すじをのばす。
- ③いすの奥まで深く腰かける。
- ④ひざの角度が90度になるようにする。
- ⑤足のうらをしっかり床につける。

この姿勢をいつでもキープできるようになると自



まもなく花粉の季節がやってきます！関東は2月中旬からスギ花粉が飛び始め、花粉の量は例年よりやや多いと予想されています。マスクや花粉用メガネ、つるつるした素材の服などを身に着けて、体に入る花粉をなるべく減らしましょう。外から帰った後に、手だけでなく顔を洗うことも効果的です。薬を飲む場合は症状が出る前に飲み始めると、その後の症状を軽くすることができます。

保護者の皆様へ

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だきます。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。