



茂呂小 保健室  
2025. 2. 7  
No. 10

2月の異名は、<sup>きさらぎ</sup>如月。この言葉の由来は、いくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「<sup>きさらぎ</sup>衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは、昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では、春になりますが、まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンです。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう！



てあら  
手洗い・うがいをする

かぜ  
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう  
流行中



マスクをする

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



ひとご  
人混みを避ける



きそくただ  
規則正しい生活をする

さむくうきかんそう  
寒くて空気が乾燥する冬は、<sup>かぜ</sup>風邪やインフルエンザが流行りやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

★感染症状況★

1月下旬辺りから、近隣の学校で、インフルエンザ罹患者が増えて学級閉鎖の措置をとった所が出てきました。本校は、比較的、落ち着いた状況ですが、インフルエンザ A・B・コロナウイルス・胃腸炎等の感染症に罹患している児童がいます。引き続き、感染症対策（手洗い・換気・咳エチケット・規則正しい生活・体調がすぐれない場合はおうちで休養等）のご指導よろしくお願ひします。また、tetoru に入力する際、インフルエンザの型や、療養期間が分かりましたら、入力をお願い致します。

放送委員の活動で、毎日、20分休み後、昼休み後、換気を促す放送を入れてもらっています。空気の流れる道を作るように、窓と廊下側のドアを開けて換気をするように声をかけています。

また、せっけんを使い、きれいに手を洗っても、ハンカチを持ってきていない児童がたくさんいます！毎日、忘れずに持ってきましょうね！！

2月は、生活習慣病  
予防月間です！

生活習慣病は、長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。

それを防ぐには、日頃からの体調管理と、子どもの頃からの規則正しい生活習慣の維持が大切になります。

生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）というと、大人の病気（おとなのびょうき）と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症（はっしょう）していなくても大人になってからも今の生活（いまのせいかつ）を続けていると、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）になってしまうことも、今のうちから毎日の生活（まいにちのせいかつ）を見直（みなお）していきましょう。

- ✓ 栄養（えいよう）バランスよく、3食（しよくた）食べる
- ✓ 適度（てきど）な運動（うんどう）をする
- ✓ たっぷり（お）寝る
- ✓ ストレス（じょうず）を上手（うまい）に発散（はっさん）する

できることから1つずつ始めてみましょう



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に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。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



花粉症対策

を始めよう



今年は、例年よりも花粉が飛散する時期が早いと言われています。

マスクや帽子、眼鏡着用や花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着たり、天気予報でチェックしたり、花粉症シーズンしっかり対策しましょう！

口腔アレルギー症候群花粉症

果物の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など