

ほけんだより 2月

尾道市立西藤小学校

平成29年

2月28日

(NO.16)

2月も終わりになり、明日から3月になります。まだまだ寒い日が続いていますが、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、確実に春がやってきているのがわかります。

今の学年ももう少しで終わりです。残りの日々を大切に、次の学校・学年に向けて、私たちもいろいろな準備を整えていきましょう。



かふんしょう 花粉症ってなに？



スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」とかん違いして、くしゃみや鼻水、涙などでからだから追い出そうとします。以前は大人に多かったのですが、今は子供にも増えています。

かふんしょう
花粉症に
ならないためには？

かふん
花粉がたくさんからだに入ると
まっっていくと、発症しやすくなりま
す。なるべく花粉をからだに入れ
ないことが予防になります。

4つの術で花粉をガード！

1 **マスクの術**
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 **がらがらうがいの術**
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。

3 **洗顔の術**
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 **すべすべの術**
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

ふる たつ じん お風呂の達人になろう

◎ぬるめのお湯にゆっくりと

⇒からだも心もリラックス

◎体調が悪いときはひかえよう

⇒体力が失われてさらに悪化することも

◎食事のあとは30分くらい時間をあけてから入ろう

⇒消化のためにがんばっている内臓に負担がかかります

◎入浴前後には適度に水分補給を

⇒思っているよりたくさん汗が出るので注意しよう



ふゆ すいぶんほきゆう たいさく 冬も水分補給でかぜ対策

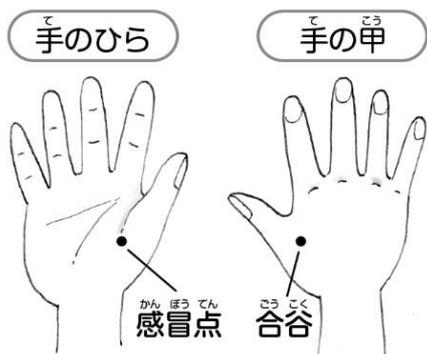
夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給！ですが、冬になって
忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、手洗い・うがいと同じ
ようにかぜの大事な予防策です。



かぜのウイルスは乾燥が好きで、湿気が苦手です。だから水分補給で
鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを
鼻水やたんと一緒にからだの外に出す作用もスムーズになります。

かぜで熱が出たり、食欲がなくなったり、下痢や嘔吐などがあるときも、水分はどんどんから
だから出ていきます。かぜをひいているときは、いつも以上に水分補給をしましょう。

かぜにきくツボ



感冒点は呼吸器の働きをよくします。合谷はいろいろな症状に効果があります。