



川口市青木中央小学校

保健室 No.13

令和7年1月31日

今年^{ことし}の立春^{りっしゅん}は2月3日^{がつ みっか こよみ}。暦^{うえ}の上^{はる}では「春^き」が来^きますが、まだまだ寒^{さむ}いですね。上着^{うわぎ}や下着^{したぎ}で温度調節^{おんどちようせつ}をしたり、長ズボン^{なが}やくつ下^{した}をはいたりして、寒さ^{さむ}から自分^{じぶん}の体^{からだ}を守^{まも}りましょう。適度^{てきど}に体^{からだ}を動^{うご}かすと体温^{たいおん}があがります。散歩^{さんぽ}やストレッチ^{しそちえっし}などがおすすめです。



2月の保健目標 姿勢に注意しよう

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てき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って、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、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



【デジタルデトックスに挑戦】 あなたは、どのコースでチャレンジしますか。

テレビやゲーム機、パソコン、タブレット、スマートフォンなどのメディアから離れて過ごす取り組みにチャレンジしましょう。期間は2月20日(木)21日(金)25日(火)26日(水)27日(木)の5日間です。中学生のお兄さんお姉さんの期末テスト期間に合わせて青木っ子のみなさんもメディアから一時はなれることで家族との会話や遊びや読書の時間を増やしてみましょう。

チャレンジコースは4コースあります。目標を決めて選んでください。

A かもめ	いちにちかんぜん 一日完全にデジタルデトックスの日にする
B くじら	テレビやゲーム、インターネット、携帯電話の利用時間は日 1時間まで
C ペンギン	テレビやゲーム、インターネット、携帯電話の利用時間は1日2時間まで
D ひとで	食事の時だけテレビを消して、他のメディアから離れる



友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは
相手の気持ち
になって考え
ること。
友だちとずっ
となかよして
いよう

食物アレルギーってなに??

2月20日：アレルギーの日

2月17日～23日：アレルギー週間です

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、
外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物ア
レルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、
まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー
症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物

卵



牛乳



小麦



えび



カニ



くだもの
果物



らっか せい
落花生



くるみ



そば



など

間違っアアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

食物アレルギーは好きや嫌いやわがままではありません。