



川口市青木中央小学校

保健室 No.13

令和7年1月31日

今年の立春は2月3日。暦の上では「春」が来ますが、まだまだ寒いです。上着や下着で温度調節をしたり、長ズボンやくつ下をはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。適度に体を動かすと体温が上がりります。散歩やストレッチ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 けんこうこつ お尻 お尻 かかと き

壁に付けて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリに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つたりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。



姿勢が悪いとどうなる？

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。



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。



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。



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とく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 ひ 一日完全にデジタルデトックスの日にする
B くじら	けいたいでんわ りよう じかん いちにちいち じかん 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	けいたいでんわ りよう じかん いちにちに じかん 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	しょくじ とき け た はな 食事の時だけテレビを消して、他のメディアから離れる

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押し付ける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くとも、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

- 元気がなからたら、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。

友だちとずつ
となかよしで
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

間違って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。