

ほけんだより 2月

令和8年度 大阪市立玉川小学校

寒い日が続き、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しています。感染症にかからないためには自分の体を強くすること・予防することが大切です。元気に過ごすために、感染予防を心がけましょう。

からだ つよ 体を強くするためのポイント!

- ① 8時間以上寝る
- ② 栄養をしっかりとる
- ③ 外で運動をする
- ④ たくさん笑う😊

かんせんよ ぼう 感染予防するためのポイント!

- ① 手洗い・うがい・アルコール消毒
- ② マスクを着用する
- ③ 部屋を加湿する
- ④ 空気をこまめに入れかえる
- ⑤ 水分をしっかりとる

おさらい! 「マスク」の「つけ方・はずし方」のポイント

つける

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる

はずす

1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる

マスクを正しくつけないと、じゅうぶんな効果が得られないこともあります。日常的にマスクをつける生活も長く続いています。いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、あらためておさらいをしておいてください。

マスクをはずした後は、必ず手を石けんでよく洗いましょう。ウイルスやばい菌がついていることがあります。また、せきやくしゃみをするときは、マスクの上から手でおさえるようにしましょう。いきおいでマスクが浮き上がり、すき間からこまかい「飛まつ」が出てしまうことがあります。

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!

かたこりとは?

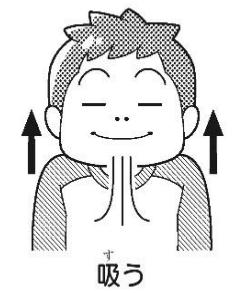
悪い姿勢や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉につかれのものがたまるなどして、痛みを感じるのが「かたこり」です。悪化すると、頭痛やほき気を起こすこともあるので、早めにこりをほぐすように心がけましょう。



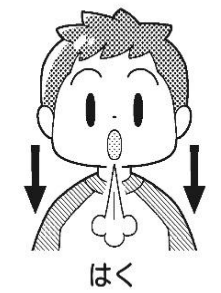
- ### かたこりの主な原因
- ・姿勢の悪さ
 - ・目の使い過ぎ
 - ・運動不足
 - ・きん張やストレス
 - ・骨や内臓の病気

「かたこりかな?」と感じたらやってみよう! ストレッチ

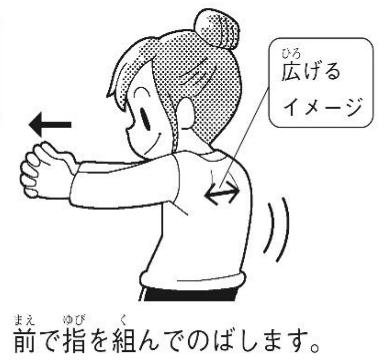
*どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



背中中で指を組んでのばします。



前で指を組んでのばします。



首を大きく回します。



反対の手でひじを持ち、内側に引きます。左右行いましょう。