

ほけんだより 2月

小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和4(2022)年2月



2月3日は節分。「鬼は～外! 福は～内!」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、様々なウイルスや、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。

感染症対策のポイント

発熱等があれば
休養する

手洗い、マスク、
換気で感染予防

規則正しい生活
で免疫力をアップ

全国で新型コロナウイルス感染症が流行しています!!



2月の保健行事
15日(火) くすりの正しい使い方講座(6年)

保護者の方へ
引き続き、お子様の毎朝の健康観察をお願いします。

冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いと思います。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

- 体** 頭痛、首や肩のゴリ、腰痛、倦怠感
- 美容面** 肌のくすみ、たるみ、かさつき
- 心** やる気が出ない、気分が落ちこむ、イライラする、不眠
- 免疫力** 体温が低下、することで免疫力が落ちる可能性も...

冷え知らずをめざそう! 3つの冷え対策

<p>1 適度な運動で 筋肉をきたえる</p> <p>体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉をきたえると冷え対策に。</p>	<p>2 たんぱく質を しっかりとる</p> <p>食や物を消化・吸収するときは、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にわりやすいので、しっかりとりましょう。</p>	<p>3 上手に服装 を選ぶ</p> <p>血流がさまたげられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。上手な重ね着で暖かく。</p>
---	---	--

感染症を予防しよう
石けんを使って手洗い、うがい、顔洗い、咳エチケット、マスクの着用

