

2月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 2月号

おうちの人と一緒に読みましょう

2月の保健目標 からだや身の回りを清けつにしよう



年が明けてあっという間に1か月が過ぎ、2月になりました。

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、2月も冷たい空気が流れ、寒さに気がついた時期です。暖かくして、これからやってくる春を元気に迎えましょう。

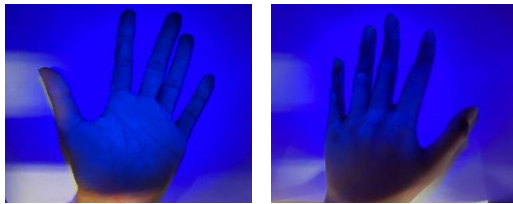
さて、2月の保健目標は「からだや身の回りを清けつにしよう」です。からだや身の回りを清けつに保つことは、健康に過ごすためにも大切です。この機会に自分の生活をふりかえてみましょう。

保健委員会が実験をしました！

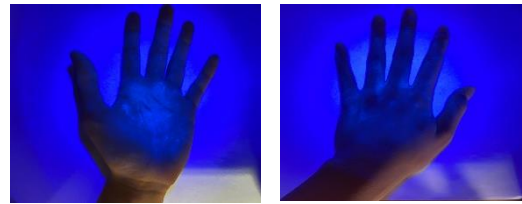
手洗いチェッカーを使って、手洗いがしっかりできているかをテーマ別に比べてみました。

手洗いチェッカーは、専用のジェルを手ぬった後、手洗いをしてブラックライトに当てると、洗い残しが白く光る仕組みになっています。

水で10秒洗ったとき



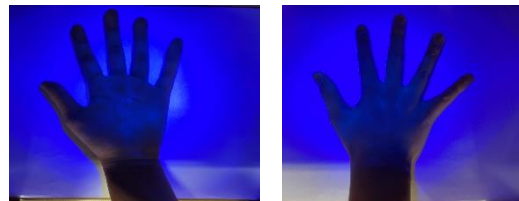
石けんで10秒洗ったとき



石けんで30秒洗ったとき



手洗いの歌に合わせて洗ったとき



(実験の様子は、保健室前に掲示してあるので見に来てください！)

実験の結果、水で洗ったときより、石けんで洗ったときの方が洗い残しが少ないことがわかりました。

寒い季節になってから、ササッと手を洗っている人を多く見かけるようになりました。トイレの後や食事の前など手を洗うときは、かならず石けんを使って、手のすみずみまで時間をかけて洗いましょう。

かぶん 花粉の季節が やってきます



花粉症ってなに？

目・鼻・口から体の中に入ってきた花粉が原因となって起こるアレルギー反応のことをいいます。体の中に入った花粉を体の外へ出そうとして、体の中にできた抗体が反応を起こし、くしゃみや鼻水などの症状が出ます。

花粉症の症状は？

透明でサラサラした

鼻水が出る

鼻づまりになる

くしゃみが連続して出る



目がかゆくなる

目が充血する

涙が出る

花粉症を防ぐには？

マスク

花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどがオススメ。



帽子

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に！

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りはずくに洗いましょう。

花粉は2月ごろから飛び始めます。花粉症にならないために早めの対策をしていきましょう。