



☆2月の保健目標☆

- 姿勢を正しくしよう
- 心の健康について考えよう

今年度も残すところあと少しになってきましたね。まだインフルエンザなどの感染症にかかっていない人や、すでにA型にかかった人も、これからはB型の季節です。油断せずに、感染症にまけない気力・体力をつけていきましょう。また、心の中にある悪いオニもおいだして、やさしさいっぱい、福いっぱいの心で、元気に楽しくすごせるといいですね。

思いやりって何かな

「思いやり」というと、みなさんはなにを思いうかべますか？だれかにやさしくしてあげることなどが頭にうかんだ人が多いかもしれませんね。けれど、「なにかをしてあげなければダメ」なのでしょうか？

毎日をいっしょうけんめいすごしていると、うれしいこと、たのしいことだけでなく、かなしいことや、はらがたつこともありますね。そんなきもちをそのまま、まわりの人にぶつけてしまうとどうなるでしょう？きっと、おたがいにいやなきもちになりますね。

「もし、自分だったら？」と、人のきもちをわかろうと努力すること、それが思いやりです。

人のきもちをかんがえているか、自分の生活をふりかえてみてください。



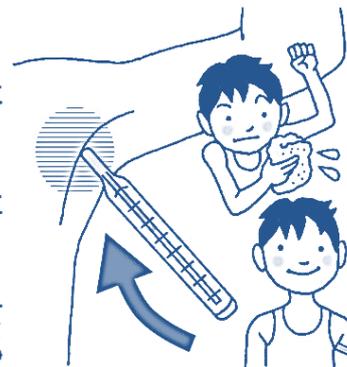
こまめに検温するくせをつけましょう

なにかウイルスに感染した時に、体はそれと戦うために体温を上げます。自分は大丈夫、と思わずに、少しでも体調がおかしい時は、検温するくせをつけてください。なお、その時は、**銀色の部分がわきの中心に当たる**よう、測りましょう。

また、かぜと花粉症は症状が似ています。**長期間症状が出続けている、同じ時期に鼻かぜをひく**、などの時には花粉症かもしれません。ぜひ耳鼻科へ行って見てもらいましょう。

体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉をはらい落とす



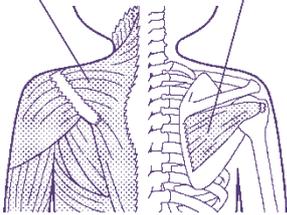
手と顔を洗う うがいをする

かたこりとは？

悪い姿勢や運動不足が原因で背中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、頭痛やは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。

こりやすい場所

そうぼう筋 きよく下筋



<背中>



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

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

使い切りカイロ



はだに直接はらない

電気カーペット



長時間同じ場所を温め続けない

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



寒い季節に

気をつけたい「やけど」