



~3月の保健目標~

健康な生活について
反省をしよう



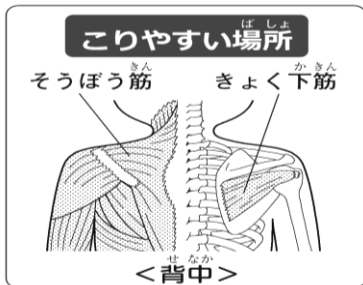
寒い日が続きますが、だんだんと春が近づいてきましたね。春は別れの季節であり、また、出会いの季節でもあります。6年生は中学校へと巣立っていき、新しい1年生が入学します。3月は学年の締めくくりです。1年間を振り返り、4月からの過ごし方を考えてみるのもいいですね。

子どももかたこり!?

寒いこの時期、廊下や外を歩くみなさんの肩が縮こまっている姿をよく見かけます。肩に力を入れ、猫背で歩いていると姿勢が悪くなり肩がこりやすくなります。自分もそうかもとハッとした人はいませんか？肩こりはそのまましておくと体に悪影響を及ぼすちょっと厄介なものです。

かたこりってなんだろう？▶▶▶▶▶

悪い姿勢や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉に疲れのもとがたまってしまい、肩に痛みを感じる事が「かたこり」です。悪化すると、頭痛や吐き気を起こすこともあるので、早めにこりをほぐすよう心がけましょう。



- #### かたこりの主な原因
- ・姿勢の悪さ
 - ・目の使い過ぎ
 - ・運動不足
 - ・緊張やストレス
 - ・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



★息を吸ったりおいたりして、肩の上げ下げをする



★背中や前で指をくんで伸ばす



★首を大きく回す



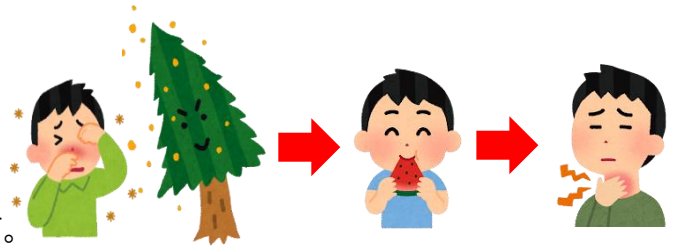
★反対の手でひじを持ち、内側に引く。左右でやってみよう

くだもの た 果物を食べると、のどがかゆい??

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。

これを、**花粉-食物アレルギー症候群**と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれており、その食べ物を食べることでアレルギー反応を起こしてしまうためです。



【花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜など】

シラカバ、ハンノキ……いんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツなど

カモガヤ、フタクサ……メロン、スイカなど

ヨモギ……セロリ、にんじんなど

生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

～アイメッセージで伝えてみよう～

「あなた」が主語の **YOUメッセージ** ではなく、「わたし」が主語の **Iメッセージ** で話せば、相手を責めたり傷つけたりせずに、自分の気持ちやお願いを伝えられますよ♡



たとえば… 「なんで手伝ってくれないの？」 **ユー**
アイ ⇒ 「今これを手伝ってもらえると(私は)助かるな～」

「らしさ」って何だろう??

「女の子らしく」「男の子らしく」と言われて「あれ?」と思ったことはありませんか?? 「～らしく」の「らしさ」って何でしょうか。

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。

「ふさわしい」とは、大半の人がそう思うだろうという考え方です。大半の人がそう思うということは、「必ずそうしなくてはいけない」ということではありません。人に決められた

「らしさ」がきゅうくつに感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはめて、

自分を変える必要はありません。自分の心と体を大切に、「自分らしさ」を

見つけ、自分を認めてあげてくださいね。

