

すこやか



令和7年2月4日
西栗栖小学校 保健室

2月3日は春のはじまりとされる「立春」です。春が近づいてきたことを表しますが、まだまだ寒い日が続いています。寒い中でも、みなさん外で元気よく遊んでいてすごいなと思います。寒いときこそ外で元気よく遊びましょう！

まだまだインフルエンザなどの感染症には注意が必要です。手洗いなどの予防を心がけて、もしも体調が悪いときは、無理をせずに体をしっかりと休ませましょう。

かふんしょう 花粉症？ かげ 風邪？ どっち？



花粉が飛び始める時期になりました。この時期は寒く体調をくずしやすい時期でもあるため、花粉症と風邪の区別が付きにくい場合があります。花粉症と風邪の症状の違いをまとめたので、症状を確認してみましょう。

しょうじょう 症状など	かふんしょう 花粉症	かげ 風邪
はなみず 鼻水	とうめい・サラサラ	きいろい・ネバネバ
くしゃみ	なんどもくり返しある	ときどき
ねつ 熱	ないことが多い	ひねつ 微熱や こうねつ 高熱が出ることもある
じかん 時間	ひる 昼から夕方 しょうじょう 症状が づよくなる	じかん 時間に関係なく しょうじょう 症状がある
てんき 天気	は 晴れ・かげ ひ 風の日に しょうじょう 症状が づよくなる	てんき 天気に関係なく、 しょうじょう 症状がある

かふんしょう 花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- 午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- 雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- マスクをつける→鼻とあごを

すきまなく、きちんとおおう。

- 帽子をかぶる→花粉が髪の毛につくのを防ぐ

- ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。

- メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。



かふん 花粉を吸わない、つけないがポイント

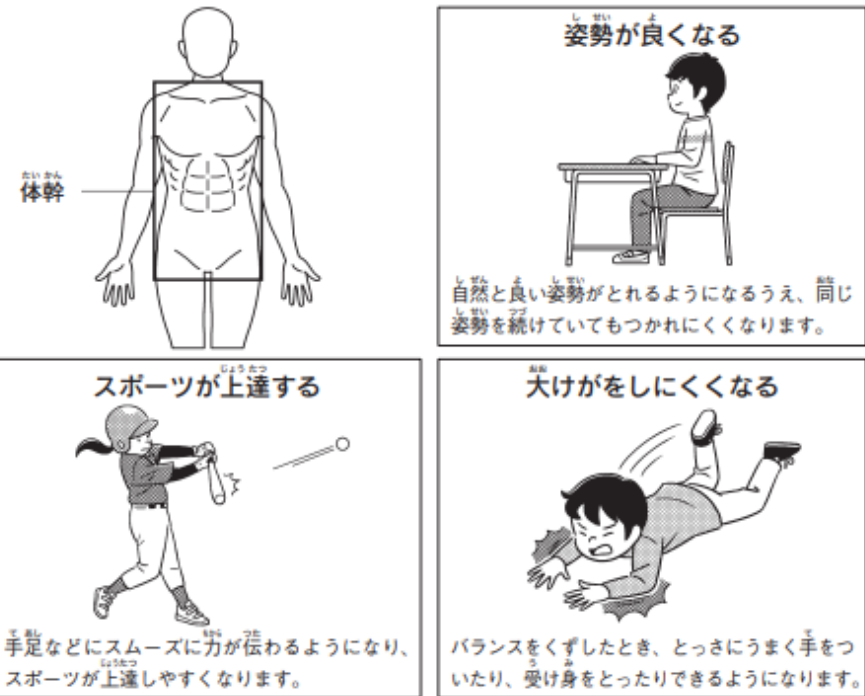
…… たいかん 体幹を強くしよう ……

頭や手足をのぞいたどう体部分のことを、「体幹」をいいます。体幹には大きな骨や筋肉が集まって、体を支え、手足を動かすときの土台となります。

「速く走れるようになりたい」、「遠くまでボールを投げられるようになりたい」といって、手足の筋肉をきたえても、うまくいきません。土台となる体幹が弱くて不安定だと、体を動かしたときにバランスをくずしてしまったり、手足にうまく力を伝えられなかったりするからです。

小学生のうちには、まずは体幹を強くすることからはじめましょう。体幹が強くなると、スポーツが上達するのはもちろん、よい姿勢や大げがの予防にもつながります。

★ 体幹が強くなると ★



【遊びながら体幹を強くしよう】

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、たおれないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。ぜひ、やってみてください！

片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

ラッコのポーズ

頭とかたを上げて、10秒キープ



ひざは直角
手はゆかに水平

クマ歩き

うでのぼし、前を向いて進む



ひざをつかない