



すこやか



長門市立向津具小学校

10号

令和7年2月17日

早くも、花粉の飛散が始まりました。感染症対策と合わせて花粉症対策をして、快適に過ごしたいですね。

立春を迎え 暦の上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて衣服を上手に調整しながら乗り切りましょう。



花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?



こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?



こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えなから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?



こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたから花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

正しいお箸の持ち方! マスターしよう

お箸を持つとき、上の箸を親指・人差し指・中指で持ち、下の箸は親指の付け根と薬指で固定するように持ちます。食べ物をつまむ時、下の箸を固定させた状態で、上の箸だけ動かして使います。すくう、切る、集めるなどはお箸の使い方、動かし方も変わってきます。手・指の筋力不足や器用さが原因で、握り箸になったり、交叉箸になったり、上手に使うことが難しくなります。お箸を使うことは手の筋肉が鍛えられ、手先の細かい動作が得意になるという効果があります。

お家でも正しい持ち方ができるようチャレンジしてみてください。



佐藤先生と、お箸の持ち方の練習をしました

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ← 何度か繰り返す



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



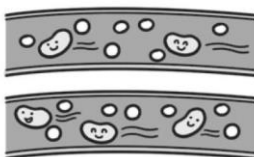
元気いっぱい向津貝っ子!!

冬の寒い時期に外で遊ぶことは、いろいろな刺激を与えてくれます。太陽の光を浴び、冷たい風を受け、五感が刺激されます。

太陽の光を浴びることで、体の中ではビタミンDが作られます。ビタミンDは骨を作るのに必要で、骨の成長を助け丈夫にしてくれます。

また、肺の機能が高まり、風邪に対しての免疫ができやすく、丈夫な体を作ってくれます。お天気のいい日は外でしっかり遊ぶ向津貝っ子のみんな!! 元気いっぱいで最高です。

血のめぐりがよくなる



紅はん作用

皮膚が赤くなり、皮膚の温度が上がります。



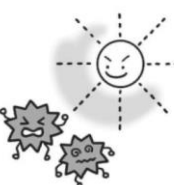
ビタミンDを作る

体の中にあるものと太陽の光がまざりあってできます。ビタミンDは骨を作るカルシウムが体の中で吸収されるとき必要なものです。



殺菌作用

病気の菌は太陽の光にとても弱いです。



元気に外遊び

