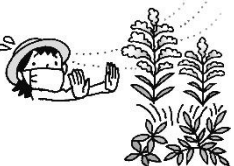


ほけんだより 2月

小野特別支援学校
ほけんしつ
2024.2.1



暖冬が影響…早くも花粉症シーズン!



花粉症の季節がやってきました

1月中旬…まだまだ寒い1月にも関わらず、全国各地で花粉の飛散が確認されました。例年よりも早く花粉のシーズン到来です。

気象庁から発表された「今年の花粉尘散傾向」によると、関西での花粉の飛散量は例年よりも多くなる見通しになっています。



ぼうし
帽子・マスク・
めがね
眼鏡をする



つるつるした
素材の服を着る



かふん
花粉を払い落とす



てあら
手洗い・うがいをする



せんがん
洗顔する



てんきよほう
天気予報で花粉の
量をチェック

花粉症治療 いつからすればいい?

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれる言葉づかいも意識したいですね。

大人も子どもも注意! 「生活習慣病」

生活習慣病は2型糖尿病や歯周病などの、生活習慣に偏ったところがあるとなってしまう病気のことです。最近では、大人だけでなく子どももなることが分かっています。生活習慣病にならないためには、規則正しい生活リズムを作ることが大切です。その基本が食事・運動・睡眠の3つです。

① 食生活の目標



- 好き嫌いをなく何でも食べる
- よく噛んで食べる
- 食べ過ぎない
- 1日3食規則正しくとる
- できるだけ家族みんなで食べる

特に『子どもの肥満』は、早い時期から生活習慣病になる原因なので、食べすぎには注意しましょう。

② 運動の目標



- ゲームは1日1時間まで
- 天気の良い日は外で遊ぶ
- 買い物で荷物持ちをするなどのお手伝い
- 1~3階の移動は階段を使う

鬼ごっこやなわとび、ボール遊びなど遊びの中で体を動かすだけで十分な運動になります。また、買い物や掃除を手伝うことも運動になりますよ。

③ 睡眠の目標



- 夜更かししない
- 決まった時間に早起き



生活習慣病を防ぐにできることは、どれも簡単なことばかり。ぜひ家族でチャレンジしてみてくださいね。