

年が明けてあつという間に一ヶ月が過ぎましたね。何か新しいことは始めましたか？ぜひチャレンジしていきましょう。2月3日は「節分」ですね。次の日、2月4日は「立春」春の始まりの日です。2月18日は「雨水」と言い雪どけ水がチロチロ流れだすところです。寒い日が続いていますが、暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせています。

花粉症ってなに？



スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」と間違え、くしゃみや鼻水、涙などでからだから追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えています。

花粉症にならないためには？

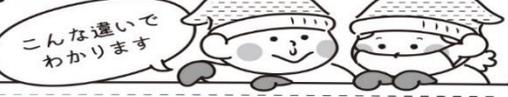
花粉がたくさんからだに入ると溜まっていくと、発症しやすくなります。なるべく花粉をからだに入れないことが予防になります。



4つの術で花粉をガード！

- マスクの術**
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。
- がらがらうがいの術**
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。
- 洗顔の術**
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。
- すべすべの術**
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

かぜかな？ 花粉症かな？



かぜ	花粉症
それほど続けばは出ない	くしゃみ
ねばり気があり、色もついている	鼻水
ほとんどない	目の症状
37度以上の発熱	熱
とくになし	遺伝性
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間
変化はない	天候

生活習慣をチェックしよう！

生活習慣病を知っていますか？

以前は「成人病」とっていた病気です。生活習慣が原因となって引き起こされる病気で、子どもにも多く見られるようになったため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣を直すことで、かなり予防ができます。

生活習慣チェック

生活習慣は、健康に大きく関係しています。毎日の生活をチェックし、健康的な生活がとれているかどうか確認してみましょう。（「いいえ」の多い人は生活習慣病予備軍ですよ）

<p>【食生活チェック】 朝食・昼・夜きちんと三食食べていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>【運動量チェック】 毎日よく歩いていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>同じ種類のものばかり食わず、いろいろな食品をとっていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>そうじなどのお手伝いをよくしますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>食事やおやつは時間を決めて食べていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>家の外で、よく体を動かす遊びをしますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>

2月の保健行事

2月2日、3日、4日、5日、8日に第3回身体測定を予定しております。身体測定当日は髪の毛を頭の上で結ばないでください。
※体操着の上下が必要です。

月日	2日	3日	4日	5日	8日
					ゆりひま
1時間目	6-1 6-2	4-3 1-1	4-1	2-2	
2時間目	4-2 3-2	5-2 5-1		2-3	
3時間目		1-2		2-1	
4時間目		6-3 3-1			