

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 6 年 2 月 2 日

まだまだ厳しい寒さが続きます。2月4日は「立春」といい、「春の始まりを意味する日」です。暖かい日と寒い日が交互にきて、体調管理が難しく、体調を崩しやすくなります。疲れをためないで、「休養・食事・睡眠」を心がけていきましょう。

花粉症の季節です



「頭痛」「目のかゆみ」など、これからは花粉症の症状が出る人が増えてきます。かぜの症状と見分けがつきにくいことや、お薬を飲んでいると体の調子がいつもと違う感じがすることもあります。自分の体をチェックして、花粉症の症状がある人は早めに病院で相談してみましょう。

予防と対策

- ・マスクやメガネ、帽子を着用する。
- ・スベスベして花粉がつきにくい素材の服装を着る。
- ・家に入る前に花粉を落とす。
- ・外から帰ったら、洗顔やうがいをする。
- ・こまめに掃除をする。



生活習慣を見直しましょう

体によくない生活習慣を長く続けることで起こる病気をまとめて「生活習慣病」と呼んでいます。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、生活習慣が病気を引き起こす大きな原因になっていることを知ってもらえるように、名前が変更されました。最近では、成人だけではなく子どもの間でもこの病気がみられるようになっており、予備軍の子どもも多いといわれています。

健康に暮らすためにも、子どものうちから望ましい生活習慣を身につけ、ずっと続けていくことが大切です。

からだによくない生活習慣とは

- ・食べ物の好き嫌が多い
- ・スナック菓子や清涼飲料水などをとりすぎている
- ・夜更かしをして、いつも睡眠不足
- ・日頃からほとんど運動をしない



生活習慣病を予防するために

- ・早寝・早おきをする
- ・1日3食、バランスよく栄養をとる
- ・糖分や塩分のとりすぎに注意する
- ・ストレスをためないようにする

