

# ほけんだより



2024年2月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.1 1

2月4日は立春です。昔の暦で春の始まりとされる日です。寒い日が続いていますが、春は近づいています。

保健室で、「目がかゆい」という人がいれば、花粉症かな？今年はスギ花粉の飛散量が多いようで、心配です。「足の指が痛くて、かゆい」という人がいれば、「しもやけ」かな？冬の後半の今ごろになりやすいものです。春までもう少し。対策をしながら、気をつけましょう。



## しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。



- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



### ぽかぽか言葉をお届けします

人からかけられると、あたたかい気分になったり、うれしく感じたりする言葉を「ぽかぽか言葉」「ふわふわ言葉」などといいます。

これらの言葉は、かけられた側だけでなく、かけた側も温かい気持ちになりますね。

#### ぽかぽか言葉

おはよう やさしいね いいね たのしいね 手伝うよ すてきだね  
元気をだしてね ありがとう 気がきくね ごめんね うれしいよ  
おめでとう がんばっているね たよりになるね すごいね  
よかったね だいじょうぶ？ おうえんしているよ なかまだね 大好き  
いっしょにあそぼう

ほかにも ぽかぽか言葉がありますね。

## かふんしょうたいざく 花粉症対策

かふんしょう しょうじょう  
花粉症の症状をおさえる

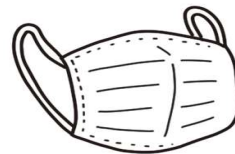
ポイントは、とにかく、花粉をからだにつけない・いれないことです。

そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



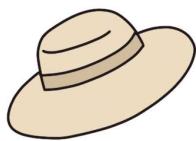
## マスク

はな のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。



## ぼうし・かみがた

あたま (かみの毛) には花粉が付きやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はヘアゴムなどで、まとめておきましょう。



## コート・うわぎ

ぼうしとあわせて使いましょう。表面がツルツルしている素材のものがおすすめです。

外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



2枚の絵を見くらべて

# 7つのちがいをさがそう！！



こたえ...犬の目/犬のしっぽ/男の子の服のポケット/男の子のかみの形/女の子の口/女の子の口