

# すこやか

令和6年 2月  
那珂川町立小川小学校保健室  
(おうちの人と読みましょう)

寒さに負けずに元気に外で遊ぶ子どもたちの姿が見られます。2月4日は、暦の上では「立春」です。春を迎える時期とされていますが、まだまだ寒い日が続きます。温かい格好をして、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

## 2月の保健目標 外で元気に遊ぼう



### 外遊びのメリット

#### ①筋肉や骨が発達する



#### ②体力や運動能力が向上する



#### ③よく眠れる



#### ④失敗経験から学ぶことができる



#### ⑤学習能力向上につながる



#### ⑥コミュニケーション能力の向上につながる



### アレンジいろいろ鬼ごっこ



いくつ知っていますか？遊んでみてね！

#### 鬼ごっこ (おにごっこ)

タッチされたら鬼を交代。

#### 氷鬼 (こおりおに)

タッチされたら凍ってしまう。

#### バナナ鬼 (ばななおに)

タッチされた人はバナナになる。

#### 高鬼 (たかおに)

高い場所へ逃げて遊ぶ。

#### 色鬼 (いろおに)

鬼が指定した色を探してタッチする。

#### 影踏み鬼 (かげふみおに)

タッチの代わりに影を踏む。

#### 低鬼 (ひくおに)

低い場所へ逃げて遊ぶ。

#### 線鬼 (せんおに)

線の上だけで鬼ごっこをする。

#### 手つなぎ鬼 (てつなぎおに)

タッチされたら鬼同士で手をつなぐ。

## そろそろ花粉の季節です

花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

### 花粉症の症状

- ☑透明でさらさらの鼻水が出る。
- ☑鼻詰まりがある。(特に朝方に症状が強くなる。)
- ☑目のかゆみ、充血、涙が出る。
- ☑くしゃみが何度も出る。
- ☑皮膚のかゆみがある。



### 花粉症を予防するには

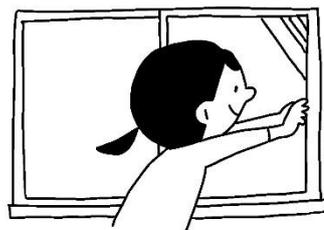
花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。

外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょ。

外出するときは花粉がつきづらい服装にする



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める(花粉の飛び量が少ない朝にかん気を行う)

花粉症の目薬に関して、学校の職員は原則として目薬をさしてあげることや介助はできませんので、ご承知おき下さい。医療行為にあたるため、見守りや声掛けのみの対応となります。

### マスクの予備を持ちましょう

遊んでいるときにマスクが汚れてしまった、ポケットに入れていたらなくしてしまった、給食当番で使うマスクを忘れてしまった・・・など、マスクをもらいに来る児童が多数います。ランドセルの中に予備のマスクを2、3枚ほど入れておくようお願いいたします。

