

2月 保健だより

NO.1

令和7年2月5日
四万十町立七里小学校



2月は別名「如月」といいます。この言葉の由来の1つには、寒さで着物を重ねて着る「衣更着」があるとされています。日中、天気の良い日は暖かい日差しが降り注いでいますね。

暦の上ではすでに、「立春」です。寒さの中にある春の気配を感じながら過ごしていきましょう。

【花粉が飛び始める時期になってきました】

この時期、花粉症で目がかゆくなったり鼻がむずむずしたりして辛い…という人も多いのではないのでしょうか。今年花粉の量は広い範囲で多く、四国では例年の2倍以上という予報も出ています。早いうちから花粉症対策をして備えていきましょう

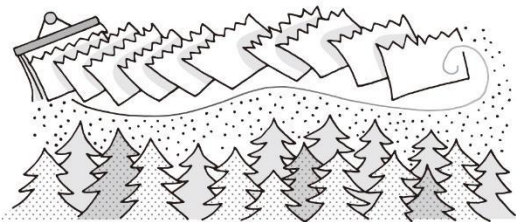
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

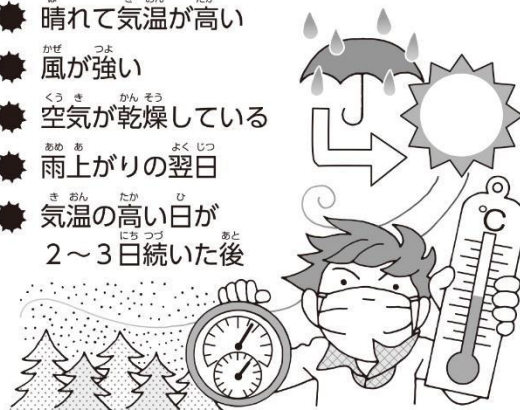
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



その1 花粉をできるだけ避けるべし

- ・顔に合うサイズのマスクをつける
- ・花粉がたくさん飛ぶ時間帯の外出を控える

その2 花粉を室内に持ち込まない

- ・外から帰ったら、手洗い・うがい・顔をあらうなどして花粉を落とそう
- ・花粉がつきにくい服装をしよう
→「ナイロン」「ポリエステル」など表面がつるつるしている素材は花粉がつきにくくなっています。
- ・室内に入る前（玄関の外）で服の表面についた花粉を払い落とししてから部屋の中に入ろう



花粉症で鼻がつまることで、鼻呼吸が出来ず、口で呼吸をしてしまうと、細菌やウイルスをそのまま吸い込んでしまい、感染症にかかりやすくなります。しっかり花粉症対策をすることで口呼吸を防ぐことも大切です！



2月5日は、「ニ（2）コ（5）ニコ」の語呂合わせから「笑顔の日」になっています。



【笑う門には福来たる！ ここがすごいぞ、笑顔の力！】

- ・体の中の血のめぐりが良くなる！
→笑うときの呼吸の仕方は「腹式呼吸」と言います。腹式呼吸になると二酸化炭素を外に出し、しっかり酸素を取り込むことが出来ます。
 - ・笑うことで免疫力がアップする！
 - ・リラックス効果がある！ など
- たくさん体に良いことがあります！ニコニコ笑顔で元気に過ごしましょう！

【まだまだ寒い季節…しっかり体を温めよう】

押し活もいいけど
温活も
忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

体を温めることで免疫力も上がります。
3つの方法に加えて、温かい飲み物を選んだり、体を温める食べ物を食べたりして、ぽかぽかの体を目指しましょう。