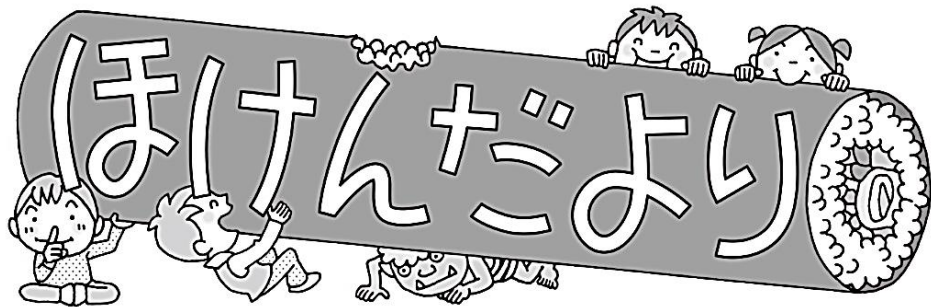
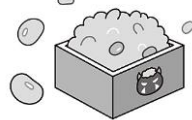




令和6 (2024) 年 2月

桜井谷小学校

ほけんしつ



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップをはじめておきましょう。



### 授業中にぐう～なんの音？

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっと恥ずかしいおなかの音。  
おなかの音が鳴るのは、ご飯を食べてから3～4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入っているため、音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

### 花粉症 3本勝負!

ツイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

#### 花粉 1本勝負!

「つかない」のはどっち?

ぼうしと綿素材の服

サンバイザーとウール素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

#### 花粉 2本勝負!

「入れない」のはどっち?

マスクとメガネ

おしゃぶり&アイマスク

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えなくなるから危ないよ…。

#### 花粉 3本勝負!

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする

足を洗う&大声を出す

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りも洗っていい。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

### ありがとうの魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前夜に緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけよう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれるよ。

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

#### 鼻をかむときは

- ティッシュで片方の鼻を押さえる
- 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

### かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?

いいえ! 実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

#### 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手帳にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてください。