

# ほけんだより2月号

がつごう



織田小学校No.10  
令和8年2月



春が近づくと、スギやヒノキなどの植物からでる「花粉」が空気中にたくさんとぶようになります。花粉症とは「花粉」が体に入ったときに、体が「花粉」を「敵」として体を守ろうとする反応がおこるアレルギーのことです。



## 花粉症

### 花粉症で体におこる反応

- ・目がかゆい
- ・鼻がむずむずする
- ・くしゃみがでる
- ・のどがイガイガする
- ・鼻みず・鼻づまり



### 花粉症のたいさく

#### 外に出るとき

- ・マスクをつける
- ・めがねをつける
- ・ウールの服はきない



#### 学校や家に入るとき

- ・手洗い・うがい・顔洗いをする
- ・服についた花粉をはらう



素材による花粉付着率  
(綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

提供：NPO花粉情報協会 佐橋紀男氏  
環境省 「花粉症対策」  
リーフレット(令和6年1月)



花粉症はおとなになってから発症することもあり、いままで大丈夫だった人もとつぜんなることがあります。くしゃみや鼻みずがよくでるなどの花粉症のような症状がある場合は対策をしたり、病院に行くなどして無理をしないようにしましょう。

## 温活



温活とは体を温めることで体温を上げ、健康に過ごすことができるようにすることです。人の理想の体温は36.5～37度とされています。最近ではエアコンを使って気温を調節することが多く、体の体温を調節する役割が必要なくなり、体温が低いままの人が多くなっています。また、運動量が少なく筋肉が落ちて体温が上がりにくくもなります。

### 温活をしよう!

#### ★体を温めるたべものを食べよう

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・しょうが
- ・お味噌
- ・納豆



#### ★朝ごはんを食べよう

- ・寝ている間に下がった体温を上げてくれるよ。



#### ★お風呂にゆっくりつかろう

- ・38～40度のお湯に15～30分ほどゆっくりつかって体の中から温まろう。

#### ★3つの首をあたためよう

- ・手くび・足くび・首は血管が皮ふの近くを通っているため、ここを温めると血のめぐりがよくなり、体が温まるよ。



#### ★ストレッチをしよう

- ・体をうごかすことでぽかぽかしてくるよ。

### 覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に