

ほけんだより

がつごう
2月号

令和8年2月 一宮市立木曾川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

2月は1年の中で最も寒い時期です。インフルエンザのB型もちらほらと出ています。手洗い、うがい、必要なときはマスクをつけて、寒さやかぜなどの感染症に負けないように今月も元気に過ごしましょう。

寒い季節は猫背に注意！！

寒さのせいで、体が縮こまっている人はいませんか？「さむ〜い！」と言いながら背中を丸めている人、下校時にポケットに手を入れている人をよく見かけます。背中を丸める「悪い姿勢」をしていると、いろいろな悪影響があります。

ポケットに手を入れたまましていると、つまづいたときに踏ん張れなかったり、転んでしまったときに手をついて支えることができなったりして、頭や顔をぶつけてしまう可能性があり、危険です。



背中を丸める悪い姿勢していると、背骨や内臓が圧迫され、消化が悪くなったり、成長に悪影響がある可能性があります。

転んだときに手をつけない！

背すじピン！とてふくろちやくよう手袋着用でこの冬もポカポカ安全にすごそう！



若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに!

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- やせ過ぎ
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ
- など

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

濡った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください。駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。

