

健康に良いことを続けましょう

2025年 1月31日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

1月はみなさんが大なわや持久走をがんばる姿が見られました。外で遊んでいる人も多く、楽しく体を動かしていました。体にとっても良いことなので続けましょう。鶴二小では1月下旬からインフルエンザによる欠席はなくなりましたが、かぜ症状での欠席はまだ目立ちます。町田市全体では感染性胃腸炎やりんご病が増えています。これからも液体石けんでの手洗いとともに、外遊び、早寝早起き、朝ごはんを続けて感染症にかかりにくい体を作りましょう。



スギ花粉が飛ぶ時期です



すでに少しスギ花粉が飛び始めています。スギ花粉症は日本人のおよそ2人に1人があるといわれます。花粉は昼と夕方に特に多く飛ぶことが分かっています。スギ花粉で体調のわるくなる人はマスクをつける、手洗い・うがいなどの方法と共に病院でみてもらうとよいです。

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

主な症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



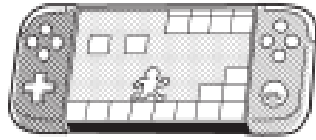
メディア機器は時間を決めて使いましょう

スマホやゲーム機、タブレットやテレビなどを見ているとつい夢中になって時間を忘れてしまいますが、長い時間使うと健康によくない影響があります。メディア機器を使うときは、おうちの人と相談して、時間を決めて使ってください。寝る前1時間は使うのはやめましょう。

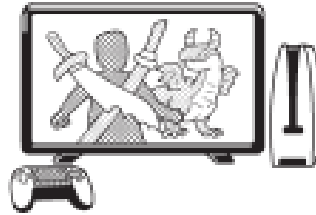
メディア機器の種類



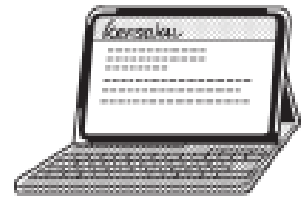
スマートフォン(スマホ)



けい帯ゲーム



テレビ・テレビゲーム



タブレット・パソコン

メディア機器を長時間使い過ぎていると……

視力の低下



メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見えてしまうことが増え、視力の低下につながっていきます。

音が聞こえづらくなる
(難ちょうになる)



ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえづらくなる(難ちょうになる)ことがあります。

ねむれなくなる



ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。

メディア機器を使わないときは

外遊びなどで体を動かすことを増やして、健康的に過ごしましょう。

また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていて、つかれやすくなっています。そのため、何もせずにはんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記おくが整理され、その後の勉強などに集中できます。

