

# ほけんだより2月

勿来第一中学校  
保健室  
R5・2・10

少しずつ暖くなり「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだ、コロナやインフル、胃腸炎などの感染症にも気を付けたい時期ですが、すべて負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。



## 冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

### ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が  
り、柔軟性が高ま  
って、関節の可動域も  
広がります。

しょうが湯やホットココアなど  
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける  
ためにストレッチなどでクールダウンを。

## そろそろ始めよう 花粉症対策



花粉情報をチェック



ツルツル素材を着る



マスク・帽子・メガネ



花粉を払い落とす



手洗い・うがい



顔を洗う

## 花粉を99%カットする 魔法のマスク

花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、  
ぜひ作ってみてください。

### 作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。

