

ほけんだより ～うちのひととよもう～

すこやか



まんのう町立琴南小学校



令和5年1月 保健室

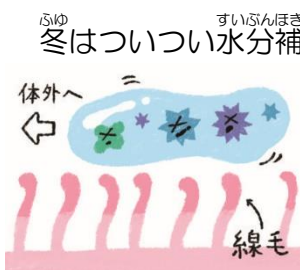


あけまして
おめでとう
ございます

ふゆやす げんき す 冬休みは元気に過ごせましたか？学年のまとめ、三学期が始まりましたね。まずは、
がっこう き か せいかつ ととの 学校モードに切り替え、生活リズムを整えましょう。厳しい寒さにも負けない体 からだ を
つく かんせんよぼう はやねはやお あさ つづ 作るために、感染予防と早寝早起き朝ごはんをこれからも続けましょう。



すいぶんほきゅう かんせんよぼう こまめな水分補給で感染予防



ふゆ すいぶんほきゅう わす からだ すいぶんふそく かわ 冬はついつい水分補給を忘れがち。体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすく
なります。鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛の
ようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルス
は、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところ、くうき かんそう ふう すすいぶんほきゅう わす ねんまく かわ せんもう ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく
うご 動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜなどをひきやすくなってしまう
のです。ふゆ すいぶんほきゅう わす かんせんよぼう 冬もこまめな水分補給を忘れずにし、しっかり感染予防をしていきましょう。



げんき ひけつ 元気の秘訣

○に入る文字は？



- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策は、三つの首(首・手首・足首)をあたためよう。
- ャグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで。「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう。



答えは「うさぎどし」

他にも、早寝・早起き、
栄養バランスのよい食
事、お風呂につかるなど、
元気の秘訣はたくさんあ
ります。まずは、今日から
始められることを探して
みましょう。

今年も、

みんなが健康に
過ごせますように。



がっき しんたいけいそく しりょくけんさ 3学期の身体計測・視力検査

1月12(木) 1年、2年、5年
13(金) 3年、4年、6年



- ★ 体そう服を着て測定する。
- ★ 測定前に、タイツをはいている人は脱いでおく。
- ★ かみの長い人は横か下でくる。
- ★ 視力検査で目をかくすためのハンカチを忘れない。
- ★ 普段メガネをかけている人は、持ってきてましょう。

※日程を変更して実施しています。