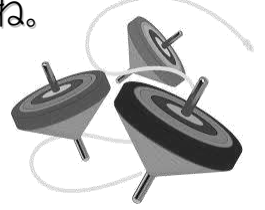


# ほけんだより1月



令和5年1月  
名古屋市立矢田小学校

新しい年がスタートしました。どのような冬休みでしたか？楽しい思い出はできましたか？  
今の学年で過ごすのも、あと3ヶ月。かぜをひかずに元気に過ごしたいですね。



## 1月保健目標 カゼを防ごう

こまめな  
水分補給で  
カゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
\* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼ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  
ビッシリと生えています。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、線毛がうまく動けなくな  
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



ふゆ 冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。



冬休みをのんびり過ごしたみなさん。右の「しまっちゃん」のような人は  
いませんか。しまっちゃんに合うアドバイスを線でつないでみよう。

### 元気のアドバイスを届けよう！

<p>あさ 朝ごはんを ぬいてしまっさ</p>	<p>じかん 時間が なくて...</p> <p>あ カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい 食べすぎて しまっさ</p>	<p>ぶんほや いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>おそ 遅くまで 寝てしまっさ</p>	<p>じかん き 時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームを すると 長い時間 続けてしまっさ</p>	<p>ふる お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>からだ 体が 冷えてしまっさ</p>	<p>くち かい ひと口30回 かんでいるかな？</p>