

ほけんだより



ほけんもくひょう
1月の保健目標

かぜを予防しよう

やなぎしょうがっこう
R5.1 柳小学校



今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年(とし)。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)など、うさぎ(うさぎ)を使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兔走鳥飛(うさとうひ)」とは、月日(つきひ)があわただしく過ぎていくこと(こと)を意味(いみ)します。新学期(しんがつき)が始ま(はじ)ったばかりですが、3ヶ月(かげつ)はあっという間(ま)。体調(たいちよう)に気(き)を付け(つけ)ながら、残り(のこ)少ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽しく過(たの)すごしましょう。

元気のアドバイスを届けよう

困(こま)っている『しまうささん』に合うアドバイス(あ)を線(せん)でつなごう!



朝ごはんを
ぬいてしまおうさ

時間が
なくて...

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまおうさ



いつもより10分早く
起きてみよう



遅くまで
寝てしまおうさ

休みの日は

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまおうさ



お風呂で
ゆっくり温まろう



体が
冷えてしまおうさ

毎日寒くて

ひと口30回
かんでいるかな?

元気のヒケツ

○に入る文字は?

- ンドウは、うっすら汗をかくくらいが good
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤ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」。ほかに
も早寝早起、栄養バランスの
いい食事、お風呂につかるなど、
元気のヒケツはたくさんありま
すよ。まずは、今日から始められ
ることを探してみましよう。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、と、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



こまめな水分補給でカゼ予防

冬は、はたはた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ピシッと生えています。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う。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。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

