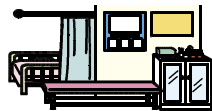


ほけんだより1月

おうちのひとといっしょに読んでください。

令和5年1月11日(水)
新宮町立新宮北小学校
保健室



1月のほけんもくひょう

かぜの予防をしよう

新しい1年が始まりました。今年うさぎ年。うさぎのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって大きく活躍できる「飛躍」の年になるよう、保健室からも応援しています。



冬のアドバイスを守ろう！

困っているしまっせさんに合うアドバイスを線ですつなごう。

冬のけがに注意！

- ストーブでのやけど
- カイロを長時間はったままのやけど(低温やけど)
- 道路の水たまりにできた氷ですべてで転んだ
- 転んだとき、ポケットに手を入れて歩いていて地面で顔や頭を打つ大けが

冬にしやすいけががありますが、少し注意することでふせぐことができます。自分の行動を振り返って、熱いものを扱うときは特に気をつける、カイロははったままにしない、氷はふまずによける、歩くときはポケットから手を出すなどを心がけていきましょう。



おうちの方へ
厳しい寒さの新年ですが、3学期はこれまで以上に様々な感染症への予防に努めなければと感じております。学校は家庭と違い、校内でも寒暖差が激しいため、下着の着用や重ね着の工夫等お子様の服装管理にご協力ください。
また、検温、マスクの着用、体調不良の際のお迎えも引き続きお願いいたします。



あなたのオススメの
元気なアドバイスを
書いてみよう！



時間がなくて… 朝ごはんを ぬいてしまっせ	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 しまっせ	いつもより10分早く 起きてみよう
休みの日は 遅くまで 寝てしまっせ	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 続けてしまっせ	お風呂で ゆっくり温まろう
毎日寒くて 体が 冷えてしまっせ	ひと口30回 かんでいるかな？

しまっせさんへ

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。

