

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 6 年 1 月 9 日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
冬休みはどのように過ごしましたか？生活のリズムはとりもどしていますか？体調を崩している人はいませんか？

新しい年がスタートする1月は、寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。風邪や胃腸炎も流行します。インフルエンザの流行もなかなかおさまらず油断できません。規則正しい生活をこころがけて、感染症を予防し、3学期も元気に過ごしましょう。

3学期身体測定の日程

	1月11日(木)	1月12日(金)
1校時	1年生	4年生
2校時	2年生、あさひ	5年生
3校時	3年生	6年生

髪の毛を結んでいる人は、二つ縛りや三つ編みにしてください。ポニーテールはさげましょう。



気温にあった服装をしよう

気温差で汗をかき、汗が冷えると風邪をひきやすくなります。下着を着ると汗を吸い取り、乾くことで冷えを防ぐことができます。室内では薄着で、外に出るときは暖かい上着を着ましょう。脱いだり着たりしやすい服を着て調節することが大切です。



冬のけがを防ぎましょう



- ① ポケットから手を出しましょう
転んだときに、両手がふさがっていると大きなけがにつながります。
- ② 寒くても前を見ましょう
寒くて背中が丸まっていませんか？背中が丸まると視線も下がりがちです。寒くても正しい姿勢で前を見ましょう。

冬も大事な水分補給

体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。「はな」や「のど」の粘膜の下には、「繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、繊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、繊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、風邪をひきやすくなってしまいます。

冬はのどが乾いたことに気がつきにくく、水分補給を忘れやすい季節。こまめな水分補給と風邪予防を忘れずにしましょう。

