

ほけんだよ！1月

令和4年 1月10日
大村市立富の原小学校
1月号 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。新しい年も、子どもたちが安全で健康にすごせるようにサポートしていきたいとおもいます。よろしくお願ひいたします。

さて、冬休みが終わりましたが、休みの間に大きなけがや病気はしませんでしたか？3学期も元気に学校生活を送れるように、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

～「冬休みモード」から切りかえましょう～

①早ね！



夜ふかしをすると、朝起きるのが辛い・授業に集中できないなど、悪影響がたくさん。夜は、なるべく早く布団に入りましょう。

②朝ごはんを食べる！



朝食は元気の源です。時間がない時には、おにぎりやバナナでもよいので、しっかり食べるようにしましょう。

③体を動かす！



外遊びや体育など、体を動かした分だけ体が休みを必要とするので、夜には自然と眠たくなります。

ウイルスに好かれちゃう…こんな生活していませんか？

- 夜ふかしが大好き。
- 野菜は食べない。
- 水が冷たいから、手洗いはかんたんにする。
- 寒いから空気の入替えはしない。
- すいみん不足でねむたい。
- 人混みによく行く。



冬休み中も、規則正しく生活することができましたか？感染症を予防するためにも、「好き嫌いをせずになんでも食べる」「ていねいに手洗いをする」「こまめに換気をする」などの、毎日の生活の仕方が大切です。できていない人は、自分の生活を見直してみましょう。

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ピ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わすと、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。





あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうせせんへ

よい

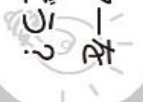
カーテンを開けて
太陽の光をあびよう



いつもより10分早く
起きてみよう



時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？



お風呂で
ゆっくり温まろう



ひと口30回
かんでいるかな？



朝ごはんを
ぬいてしまわせ



時間が
なくて...

ついつい

食べすぎて
しまわせ



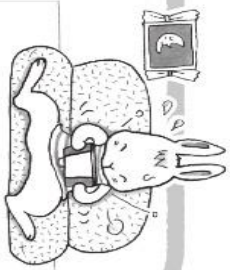
休みの日は

遅くまで
寝てしまわせ



ゲームを
すると

長い時間
続けてしまわせ



毎日寒くて

体が

冷えてしまわせ



困っているしまうせせんへに合うアドバイスを線でつなごう。

元気のアドバイスを届けよう！