えがお

令和５年１月１０日
保健だより　１月号
水戸市立千波小学校

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？3学期もみなさんが大きな病気やけがをしないで元気に過ごせますように。今年もよろしくお願いします。

1月の保健安全目標

【保健】寒さに負けず運動しよう

【安全】災害から身を守ろう

1月の保健安全行事

12日　視覚検診（1年生）
17日　避難訓練

※1月は発育測定を行います。

寒さ本番！ 工夫で感染症をふせごう

いよいよ 1年の中で 1番寒いころに差しかかります。カゼやインフルエンザなどの「感染症」にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大事です。着るもの・身に付けるものを工夫しましょう。

例えば…

- 下着をつける
- 半袖の下着を長袖の下着に替える
- 手袋や帽子を使う
- 少し長め・厚めの靴下をはく
- 重ね着をする
- 首・手首・足首を温める

冷え対策のポイントは、首、手首、くびれ（おなか）、足首の４つの首を温めること！

寒くても換気をしよう

休み時間ごとに、窓を開けて換気をする。

空気の通り道をつくる。

サーキュレーターなども使う。

換気をしないと…。

体調不良になりやすい

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

ウイルスが空気にただよったままになります。

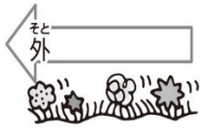
アレルギーを発症するかも

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

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うのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。