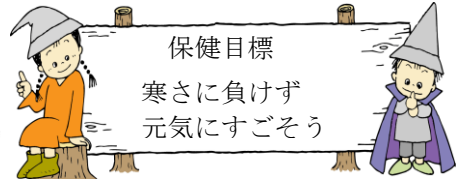


1月のほけんだより



保健目標

寒さに負けず
元気にすごそう

2023(令和5)年1月 米須小学校保健室

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期といわれています。これからが冬本番。

冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



冬休み こんな過ごし方 をしていた人は…

- おそくまでゲーム
- 好きなものばかり食べる
- 昼まで寝る

これで 学校モードに チェンジ

- まずは早起き
- 太陽の光をあびる
- 朝ご飯を食べる

学校モードにチェンジできたら、今年の目標に向かってつき進もう。

まだまだ 気をつけたい!

感染症



楽しかった冬休みも終わり3学期がはじまりましたが、コロナ感染者数が少しずつ増えてきています。コロナ感染も心配ですが、沖縄県内ではコロナ感染者よりインフルエンザの患者が多くなっている病院もあるようです。米須小学校でもインフルエンザで欠席している児童がみられます。もう大丈夫かなと少し気がぬけていたところもあると思いますが、まだまだ気をひきしめてうがい、手洗いなどの感染症予防を心がけましょう。

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。

