

# ほけんだより1月



2023.1.27 四條畷市立岡部小学校 保健室

保健室前の掲示板は、保健委員会で作成した「私が健康のために気をつけている

ことは」パート2です。一年の始まりに、健康目標を決めましょう。「学校や家でし

せいをよくして、ねこぜにならないことです。」砂糖の量・タブレットを使うとき

の注意など、あなたが、今年健康のために気をつけたいと思うことはなんですか。

新学期が始まって、嘔吐、インフルエンザ、コロナなどの感染症がでています。雪が降る日もあり、とても寒い日が続いています。しっかりと睡眠をとり、体調を整えましょう。

## 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動かせません。

**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



\*まちがいさがしはぜんぶで7こあります。こたえは、つぎのほけんだよりをみてね。

## 感謝のきもちをもちましょう

**ついた餅より心持ち**  
ということわざを知っていますか?

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれいなのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

いまのクラスですぐすのもあと二か月。ことばにしてつたえてみよう。「ありがとう」。



インフルエンザだけではなく、嘔吐や下痢の症状が出る、ノロウイルスも流行しやすい時期です。朝の健康観察・検温を必ず行い登校させてください。

登校後、体調が悪くなったときには、学校で様子を見て、発熱していなくても症状によって、お迎えをお願いすることがありますので、ご協力をよろしくお願いします。