

おうちのひと いっしょによう!



# るんるんらんらん

2021.1.8  
海南市立  
幸野上小学校  
保健だより  
No.12

## あけましておめでとう

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? 病気にかかったり、ケガをしませんでしたか?

1月20日は「大寒」で、1年で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。寒さに負けないう。がんばろう!



## 生活リズムアップ大作戦!

生活リズムアップ表  
学校で記入します

『生活リズムアップ大作戦』を、8日(金)から15日(金)までおこないます。冬休み中、生活リズムはくずれませんでしたか? 今日から学校生活が始まりました。毎日元気に登校できるよう、自分で気をつけて生活をしましょう。また、3年生~6年生は、自分で目標をたててくださいね。

生活リズムをもどすために



起きる時間を早める



朝ごはんを食べる

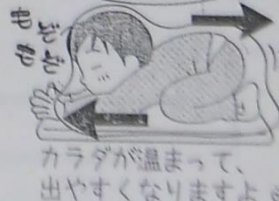


運動する



布団から出たくない! そんな朝は...

布団の中でストレッチ!



カラダが温まって、出やすくなりますよ!

## おうちの方へ

いつも健康教育にご協力いただきありがとうございます。

風邪やインフルエンザ、今年は新型コロナウイルス感染症も加わり、体調管理も重要な予防となっています。習い事やご家庭のご都合で、寝るのが遅くなったりする日もあると思いますが、できる範囲で生活のリズムを整うよう、声かけをしていただけたらと思います。『生活リズムアップ大作戦』につきましては、子ども達が自分で意識をしながら生活することを目標に行っています。毎日の生活は、おうちの方のご協力が不可欠です。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 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潤くと、線毛はうまく動けません。
- 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、鼻や下痢、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

### プラス2°Cの保温効果

着る服をみると、上着との間に空気がたまるため、空気が保温効果をもたらします。その空気を暖めるために、上着の裏側を暖める必要があります。その裏側で保温!