



2023. 1. 10
海南市立南野上小学校
保健だより
No. 11

今年(ことし)はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「免走鳥儀」とは、月日があつたでしう過ぎていくことを意味します。新学期が始ま、たばかりですが、3カ月はあつという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしてね。

あけまして
おめでとう
ございます

●生活リズムアップ大作戦!

生活チェック表
学校ご記入(お)

『生活リズムアップ大作戦』を11日(水)から17日(火)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。自分で目標を立てるといいですね。

早ね! 早おき! 朝ごはん!

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。

今日から学校生活が始まりましたが、特に朝は布団から出るのがつらく、冬休みモードからの切り替えが難しいのではないのでしょうか...「生活リズムアップ大作戦」は、子供達が自分で意識をしながら生活し、生活リズムを整えることを目標におこなっています。毎日の生活は、おうちの方のご協力が不可欠です。お子さんの様子を見ながら声かけをしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

●今日の体調は?

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 痛いところはない? | ☐ よく眠れた? |
| ☐ 朝ごはん食べた? | ☐ うんちは出た? |
| ☐ 顔色はいい? | ☐ 体温は測った? |

朝の健康観察を
してください。

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。



口呼吸ではなく鼻呼吸をしよう

「口呼吸」では、ほこりや細菌、ウイルスなどが直接のどのねんまくについで炎症を起こし、体調をくずすことがあります。「鼻呼吸」は、鼻のねんまくで空気をきれいにしたり、温度を調節したりしてくれるので、より健康に過ごせます。口呼吸ではなく、鼻呼吸の習慣をつけましょう。



マスクの着用で口呼吸となってるかも...
ちょっと意識してみよう!

加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50~60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す
- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。