ほけんだより

1 いちがつ

はつしば学園小学校　保健室　2023.1.6　No.１１

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎え、３学期が始まりました。
「今年は○○をがんばろう！」そんな目標を立ててみるのもいいですね。

１・２月の保健目標
かぜの予防に努めよう

冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして、新しい気持ちで一日一日を大切に充実した一年にしていきましょう。

発育測定（身長・体重）をします！

測定後には、『成長のきろく』を渡します。おうちの人に見てもらい、自分の成長を確認しましょう。
見てもらったら、ハンコを押してもらい、担任の先生に返却しましょう。

１２日（木）	１－１、１－３
１３日（金）	５年生
１６日（月）	２年生
１７日（火）	１－２、 ３－１、３－２
１８日（水）	４－１、４－２
１９日（木）	３－３、４－３
２５日（水）	６年生

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。

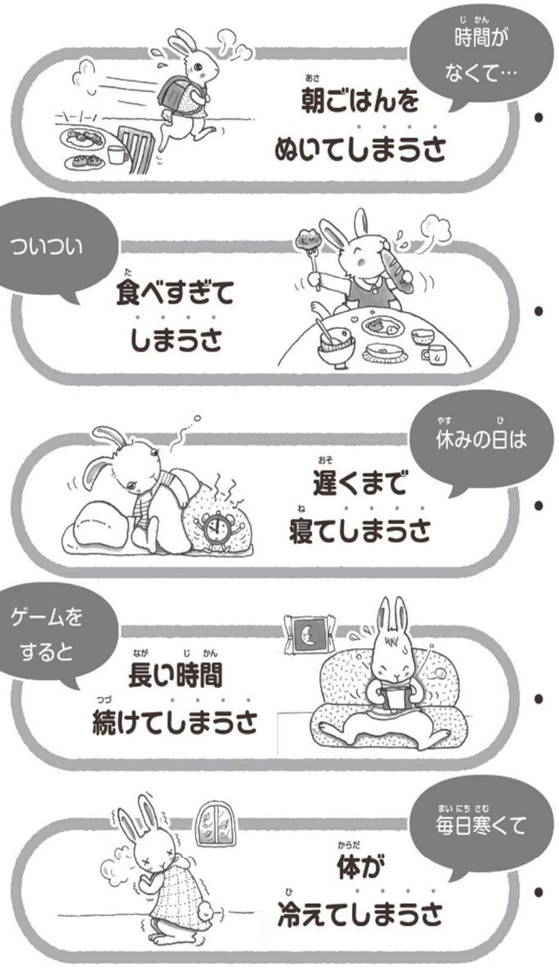
鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

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。

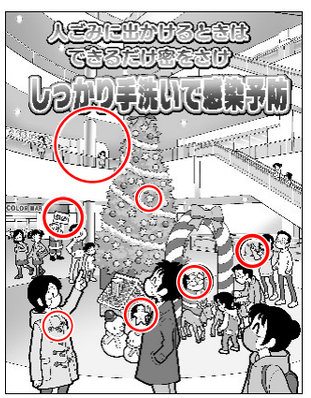
冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

元気のアドバイスを届けよう！

困っている しまうさん に合うアドバイスを線でつなごう。



冬休み号　まちがいさがしの答え

○印のついているところが答えです。
７つのまちがいを見つけられましたか？

※保健室前の掲示板にも答えをはっています。
いくつみつけられたかな？