

# ほけんだよ！1月

令和5年1月11日  
藤井寺小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします！みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？クリスマスやお正月などの行事がたくさんありましたね。休みが続くと学校の生活リズムに慣れるまでは日中に眠たくなることや、疲れやすくなるかもしれせんね。まずは早く寝ることから始めましょう。

## 12月の動画集会で保健委員会の人たちが発表した内容のおさらい



### 手洗いのポイントについて



① 石けんをついたら手のひらを合わせて、こするようにして、手のひらを洗いましょう。

② 手のひらを手のこうにあてて、手のこうを洗いましょう。



③ ゆびとゆびをくんで、ゆびのあいだを洗いましょう。

④ 手のひらにゆびさきをあてて、ゆびさきを洗いましょう。

⑤ おやゆびをくるくるするようにして、おやゆびを洗いましょう。



⑥ 手首をくるくるするようにして、手首を洗いましょう。



⑦ 石けんを水でよく洗い流した後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。

## 1月保健行事の予定

1月12日(木)	二測定	6年生
13日(金)	二測定	5年生
19日(木)	二測定	4年生
20日(金)	二測定	3年生
23日(月)	二測定	2年生
24日(火)	二測定	1年生

体操服を忘れずにもってきましょう。



髪の長い人は、頭の高い位置で結んでこないようにしましょう。



## 元気のヒケツ

### ○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

## 水分補給でカゼ予防

冬は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。

冬になり、寒くなって手を洗うのは冷たいかもしれませんが、トイレに行った後や給食の前は、手洗いをこころがけましょう。