1月のほけんだより

流山市立
西深井小学校
No.8
R5. 1. 10

今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉がたくさんあります。その中の一つ【兎走烏飛】とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、３ヶ月はあっという間。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ましょう。

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。

- 朝ごはんをぬいてしまうさ（時間がなくて…）
- 食べすぎてしまうさ（ついつい）
- 遅くまで寝てしまうさ（休みの日は）
- 長い時間続けてしまうさ（ゲームをすると）
- 体が冷えてしまうさ（毎日寒くて）

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな？

あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しまうさんへ

より

今日の体調は？

- □ 痛いところはない？
- □ 朝ごはんは食べた？
- □ 顔色はいい？
- □ よく眠れた？
- □ うんちは出た？
- □ 体温は＿＿＿℃

☑ 毎朝チェックしよう！

冬休みは元気に過ごせましたか？３学期は気温が低く、寒い日が続きます。みんなの元気パワーでのりこえていきましょう。

ひきつづき感染対策を！