

# ほけんだより

令和6年2月号  
流山市立小山小学校  
保健室



## まだまだ注意 ⚠️ 冬の感染症

寒い日が続いていますね。寒さに負けず、元気に体を動かしているみなさんの姿を保健室の窓から見ると、先生たちも元気パワーを分けてもらっています。

3学期が始まり、再びインフルエンザ・新型コロナが流行しています。  
【手洗い・うがい・換気・規則正しい生活・咳エチケット・朝の健康観察】

「うつさない！うつらない！」ために、できることは沢山ありますね。  
みなさんで感染症の流行を防ぎ、2月も元気に過ごしましょう。



ここにいるのは…？



## 「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- かつこいい
- おもしろい
- まちがった

## これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひとことで気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいるかもしれませんが、でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

## 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



## 保護者の方へ

3学期も感染症予防のご協力ありがとうございます。2学期に続き、インフルエンザ・新型コロナ罹患者が多数出ています。引き続き、朝のお忙しい時間帯ではありますが、登校前の健康観察をお願いいたします。

### 〈冬期の水筒について〉

冬になり、自宅から水筒を持参していない等の理由で、紙コップを取りに来室する児童が増えています。こまめな水分補給は、冬の脱水や風邪の予防に効果がありますので、水筒のご用意をお願いいたします。

## 2月5日は笑顔の日



## 免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



## 笑って体も心も元気

## 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

