

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
小川南小 保健室

今年(ことし)はうさぎ年(うさぎねん)。うさぎがぴよぴよと跳(と)びはねる姿(すがた)から、うさぎ年(うさぎねん)は「飛躍(ひやくおと) (大きく発展(はってん)して活躍(かつやく)する)」の年(ねん)ともいわれるそうです。新(あら)たな目(め)標(ひょう)を胸(むね)に、新(しん)年(ねん)を迎(むか)えた人(ひと)も多(おほ)いと思(おも)います。みなさんにとっ(と)て「飛躍(ひやくおと)」の1年(いちねん)になるよう(よう)、体調(たいちよう)に気(き)をつけなが(なが)ら楽(たの)しく過(すご)しましょう。



保健室からの

お知らせ

発達(はついく)測定(そくてい)を行います

- 1月11日(水) 1時間目～(5・6年生)
- 1月12日(木) 1時間目～(1・2年生)
- 1月16日(月) 1時間目～(3・4年生)



髪(かみ)が長(なが)い人(ひと)は、正(ただ)しく身長(しんちよう)が測(はか)れるよう(よう)な髪型(かみがた)にし(し)ておき(お)ましよう!

髪(かみ)はおろ(お)してお(お)くか、耳(みみ)の横(よこ)で結(むす)んでお(お)くなどシンプ(シンプル)な髪型(かみがた)がベス(ベスト)です。ス(スムーズ)に測(そくてい)定(てい)できる(で)るよう(よう)に、ご協(きよう)力(りき)を!(ポニーテール(ポニーテール)は柱(はしら)に後頭部(こうとうぶ)がつか(つか)ない(ない)ので×)

こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はつ(はつ)つ(つ)い(い)水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を忘(わす)れが(が)ち。

* だ(だ)も、体(からだ)が水(すい)分(ぶん)不(ふ)足(そく)で乾(かわ)いてし(し)まう(う)と、カゼ(かぜ)をひ(ひ)きやす(やす)く(く)な(な)ります。

鼻(はな)やのど(のど)の粘(ねん)膜(まく)の(の)下(した)には、「線(せん)毛(もう)」とよ(よ)ば(ば)れる(れる)小(こ)さ(さ)な毛(け)の(の)よう(よう)な物(もの)がビッシリ(びっしり)と生(は)えてい(い)ます。鼻(はな)や口(くち)から入(はい)ったウ(ウイルス)イ(ウイルス)ル(ル)ス(ス)は、粘(ねん)膜(まく)でキャ(キャ)ッチ(ッチ)され、線(せん)毛(もう)によ(よ)って体(からだ)の外(そと)へ運(はこ)び出(で)さ(さ)れます。

とこ(ところ)ろ(ろ)が、空(くう)気(き)が乾(かん)燥(そう)し(し)てい(い)る冬(ふゆ)に水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を忘(わす)れ(れ)ると、粘(ねん)膜(まく)が乾(かわ)き、線(せん)毛(もう)がう(う)ま(ま)く動(うご)けな(な)く(く)な(な)ってし(し)ま(ま)い(い)ます。す(す)ると、ウ(ウイルス)イ(ウイルス)ル(ル)ス(ス)が体(からだ)の中(なか)に入(はい)り込(こ)み、カゼ(かぜ)をひ(ひ)きやす(やす)く(く)な(な)ってし(し)ま(ま)う(う)の(の)です。

冬(ふゆ)も水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を忘(わす)れ(れ)ず、し(し)っ(っ)か(か)りカゼ(かぜ)予(よ)防(ぼう)を(を)し(し)ま(ま)し(し)よう。

寒くても換気しよう



換気(かんき)をし(し)ない(ない)と…!

体調不良になりやすい

空(くう)気(き)中(ちゆう)の二(に)酸(さん)化(か)炭(たん)素(そ)の量(りやう)が多(おほ)くな(な)ると、頭(あたま)痛(いた)み(み)や吐(吐)き(き)気(き)、息(いき)苦(くる)しさ(さ)な(な)ど(ど)の感(かん)染(せん)症(せい)を引(ひ)き(き)起(おこ)し(し)やす(やす)く(く)な(な)ります。



感染症にかかりやすくなる

ウ(ウイルス)イ(ウイルス)ル(ル)ス(ス)が空(くう)気(き)中(ちゆう)に漂(た)ったま(ま)ま(ま)に(に)な(な)ります。カゼ(かぜ)な(な)ど(ど)の感(かん)染(せん)症(せい)を引(ひ)き(き)起(おこ)し(し)やす(やす)く(く)な(な)ります。



アレルギーを発症するかも

ホコリ(ほこり)やダニ(ダニ)、カビ(かび)な(な)ど(ど)がた(た)ま(ま)る(る)と、吸(す)い(い)込(こ)んでア(ア)レ(レ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)を(を)発(はつ)症(せい)す(す)る可(こ)能(ねい)性(せい)が(が)あ(あ)ります。



換気のポイントは “空気の流れ”



短(たん)時(じ)間(かん)でもい(い)い(い)ので換(かん)気(き)す(す)る

対(たい)角(かく)線(せん)上(じゆう)の2(に)カ(か)所(ところ)で空(くう)気(き)の通(と)り道(みち)を(を)作(つく)る

「寒(ひや)い(い)か(か)ら」と閉(と)め(め)き(き)る(る)の(の)は(は)×。こ(こ)ま(ま)め(め)に新(あたら)し(し)な(な)空(くう)気(き)を(を)取(と)り込(こ)み(み)ま(ま)し(し)よう