

1月のほけんだより

令和5年1月11日
香取小学校 保健室

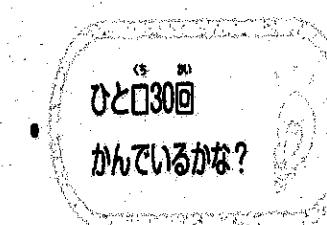
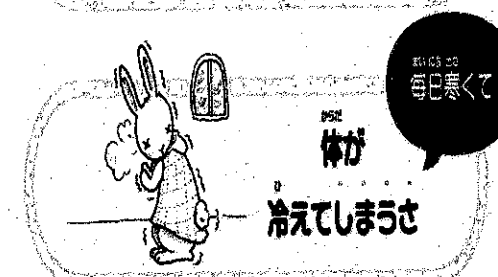
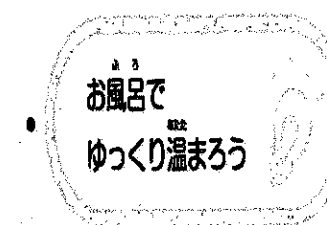
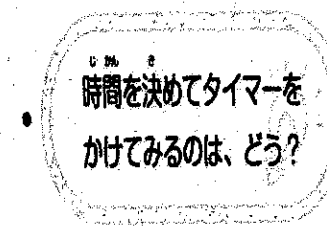
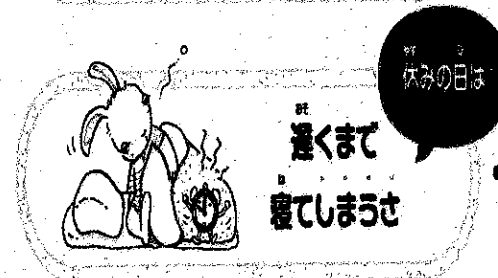
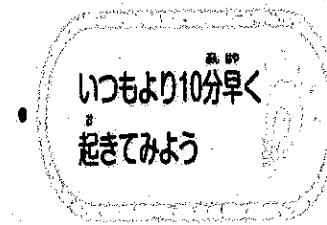
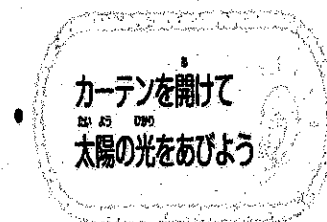
冬休み明けの初日、穏やかな朝日とともに、きらきらと輝く子供たちに会えて、心も晴れ
晴れ、清々しい新年をスタートすることができました。

今年はいさぎ年です。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。
その中のひとつ「兎走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。

1月が始まったばかりですが、今年度の3か月はあっという間に過ぎていきます。体調に
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。

元気のアドバイスをお届けしよう！

困っているしもうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しもうせさんへ

より

水分補給でカゼ予防

こまめな



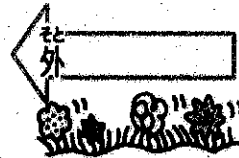
はついつい水分補給を忘れがち。



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。

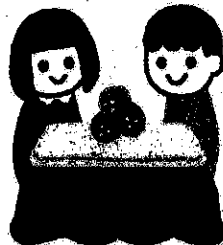
冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



「こたつにみかん」 の理由

こたつの上にみかんがある様子を見た
ことがある人は多いと思います。みかん
は、旬（その食べものがおいしい季節）
が冬だったり、食べやすかったりと、さ
まざまな理由からです。また、こたつに
入っていると、あたたかさでいつの間
に体温が上がり、水分が足りなくなリま
す。そんなときの水分ほきゅうにもちよう

どいいですね。そし
て、みかんはビタミ
ンCがいっぱい！
カゼ予防などにも
効果があります。



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
を探してみましょう。

今年も、
みなさんが健康に
過ごせますように。