



# 保健だより

1月号 旭中 保健室

1月の保健目標

## かぜの予防をしよう

### かぜ・感染症

かかる前に

しっかり手洗い

夜ふかししない

人の多い場所を避ける



かかったら

消化のよいものをとる

ゆっくり休む

こまめに水分補給



### こまめに水分補給でカゼ予防

よぼう

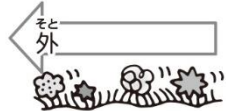


冬はついつい水分補給を忘れがち。

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。



### 気をつけたい

### 肌トラブル

#### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

#### ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



#### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

保護者の皆様へ

1学期の健康診断後、受診が必要な場合は、お知らせを出させていただきました。まだ受診をされていない生徒が多くいます。特に1年生は心電図の結果から精密検査が必要になっている場合があります。まだ受診されていない場合は、なるべく早く受診をされることをおすすめします。

困っているしゅんせんに合うアドバイスを線であらわそう。

# 元気のアドバイスをお届けよう！

**朝ごはんを  
ぬいてしまうさ**  
時間がないから…

**食べすぎて  
しまうさ**  
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？

## 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。

↑ 答えは保健室に掲示しています。