



ほけんだより

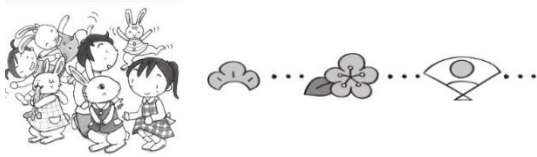
上市町立宮川小学校

保健だより NO.10 令和5年1月11日

冬休みは、元気に過ごせましたか？3学期は、進級や進学に向けて、まとめや準備をする時期。3か月はあっという間に過ぎていきそうです。寒さに負けず、心も体も元気いっぱい活動できるよう、保健室からお手伝いしたいと思います。今年もよろしくお願ひします。



かぜやインフルエンザを
予防しよう



1月保健行事

*身体計測・視力検査	17日(火)	1・2・3年生
	18日(水)	4年生・のぞみ級
	19日(木)	5・6年生

◎手足のつめを切っておきましょう。

◎めがねを持ってきましょう。
(使っている人)

◎半そで、半ズボンで計測します。



みなさんの体や心は、学校モードに切り替わってきましたか？

うさぎの「しまうささん」は冬休み中に生活リズムが乱れてしまったようです…。しまうささんに、3学期元気に過ごすための「元気のアドバイス」あげてください。

元気のアドバイスを届けよう！

困っているしまうささんに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんを
ぬいてしまうさ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまうさ

いつもより10分早く
起きてみよう

休みの日は

遅くまで
寝てしまうさ

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまうさ

お風呂で
ゆっくり温まろう

毎日常寒くて

体が
冷えてしまうさ

ひと口30回
かんでいるかな？



ぜんぶわかるかな？かぜ〇×クイズ



だいもん 第1問	くしゃみのスピードは新幹線よりも早い？	
だいもん 第2問	かぜの原因は寒さである？	
だいもん 第3問	犬やねこでもかぜをひく？	
だいもん 第4問	かぜの原因になるウイルスは、およそ10種類である？	
だいもん 第5問	かぜをひいて熱があるとき、お風呂に入ると早く治る？	
だいもん 第6問	かぜのウイルスは暑くて、じめじめした所が好き？	
だいもん 第7問	手洗い・うがいをしても、かぜ予防はできない？	
だいもん 第8問	かぜをひいたときは、食欲がなくても、無理やり食べる方がよい？	

こまめな水分補給でカゼ予防

よぼう

ふゆ 冬はつ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。

ふゆ 冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



おうちのかたへ



学校保健委員会について ~児童保健委員会の取り組み~



今年度のテーマは「手洗い」です。2学期は、保健委員会で動画を作成し、全校へ正しい手洗いの
仕方を紹介しました。その後、日頃の手洗いを振り返るアンケートをとりました。また、食パンを使
った手洗いの実験をしました。3学期に、アンケート結果や実験結果を、全校に伝えたいと思ってい
ます。

手洗い（特に給食前、トイレの後）や清潔なハンカチを使うことの
大切さについて考え、清潔習慣が身に付くよう、働きかけていきたく
と思います。

ご家庭でも、手洗いや学校へのハンカチの持参を
呼びかけていただくとありがたいです。よろしく
お願いします。



砂で遊んだ後の手で、食パンを触ります。
食パンに変化がでてくるかな…？