

# 1月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 1月号

おうちの人と一緒に読みましょう

1月の保健目標

「うがい・手洗いをしよう」 「室内の換気をしよう」

## あけましておめでとうございます



## 今年もよろしくお願いします



新しい1年がスタートしました。今年うさぎ年ですね。

新しい目標に向かってうさぎのように少しずつジャンプして努力していきましょう。

## ふゆやす 冬休みモードから抜け出そう！

さて、冬休みも終わり、2学期の後半がスタートしました。

今年も体と心が健康でいられるように、まずはしっかり学校の生活リズムを整えましょう。

決まった時間に



自分で起きよう

太陽の光を



あびよう

朝ごはんを



しっかり食べよう

バランスよく



食べよう

適度に体を



動かそう

夜ふかししないで



早めにふとんに入ろう



# 寒くても換気しよう

換気をしないと…!



## 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



## 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



## アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント  
短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## こまめに水分補給でカゼ予防



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。

