



# 1月 ほけんだより

宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年1月11日

NO. 10

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。14日間の冬休みは楽しくすごせましたか？

さて、2学期の後半がスタートしました。冬休みモードから学校モードに切りかえられていますか？冬休み中にくずれてしまった生活リズムを整えて、今年も元気に勉強や運動に励みましょう。



今年は

辰年



「か・ぜ・よ・ほ・う」の合言葉で、かぜを予防しましょう！

1月の保健目標は…

かぜの予防をしよう！

- か** ぜをひかない体づくりに努めよう
- ぜ** ん(全)体のバランスを考えて食べよう
- よ** くなるために早めにふとんに入ろう
- ほ** ~っとして、たまには体と心を休めよう
- う** ん(運)動、食事、睡眠を基本に、正しい生活リズムを心がけよう



☆うがい・手洗い、換気、マスクの着用などの基本的な感染症対策もあわせて、かぜを予防しましょう。

## ふゆ すいぶんほきゅう 冬もこまめな水分補給をしよう！

汗をあまりかかない冬はのどの渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちになります。知らないうちに体から水分が失われ、脱水状態になってしまいます。また、水分補給をすることでかぜ予防にもつながります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をするように心がけましょう。

体から水分が失われると

冬の乾燥した空気が空気の通り道となる鼻やのどを乾燥させることで、ほこりやウイルスなどの異物が体に入りやすくなり、かぜや感染症にかかりやすくなります。



体の水分量をキープしよう！

わたしたちの体は約60%が水分できています。体の水分量が減るにつれて、のどが渇く・食欲がなくなる、さらに頭痛や頻尿などの脱水症状を引き起こすこともあります。水分補給は、一度にたくさん飲んでも体の中にたくわえられず、尿として体の外へ出てしまうためあまり意味がありません。こまめに水分とることがポイントです。



