

# ほけんだより1月



令和7年1月 宇都宮市立岡本北小学校

## 今年も一年、**元****気**にすごそう

今年ことしはどんな1年ねんにしたいですか？ 目標もくひょうに向けてがんばるためには健康けんこうな体からだづくりも大切だいせつです。冬休みに少し生活のリズムがくずれてしまった人も、学校モードに切り替えて、生活リズムを戻していきましょう。今年もみなさんにとって、健康で実りのある1年となりますように。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日まいにちをすごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。

お正月・冬休み気分はめけだせましたか？

**チェンジ！**

感染症が流行る季節です。  
熱がある時には、無理して登校せずおうちで様子を見ましょう。

# 水分補給でカゼ予防

こまめな

❄️ **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ピシッと生えています。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。



## 保護者の皆様へ

### 学校保健・給食委員会 開催

12月19日、多くのPTA委員の皆様にご出席いただき、学校保健・給食委員会が開催されました。保健



関係については、児童保健委員会の感染症予防に関する活動を紹介し、健康診断の結果と感染症発生状況についてご報告させていただきました。コロナが落ち着いた一方、様々な感染症が発生するようになりましたが、幸い本校においては大きな流行もなく、冬休み、そして新年を迎えることができました。学校医（耳鼻科）の鱒淵裕子先生からは感染症や欠席児童が少なく感心しているというお褒めの言葉をいただきました。

また、耳鼻科検診の結果からは、今年度は耳垢栓塞が多かったことから、耳垢（みみあか）についてのお話がありました。

#### ＜学校医（耳鼻科）鱒淵先生のお話＞

- 耳垢は乾いたもの、湿ったものがあり、湿っているからと言って病気ではなく、遺伝によるもの。
- 耳垢掃除は時々したほうがいいが、入り口近くのみで、やりすぎると外耳炎になることもある。
- 綿棒を使って掃除をすると、押し込んでしまって耳の奥で固まってしまうことがある。カビが発生することもあるので、注意が必要である。
- 耳垢栓塞を指摘されたら、家庭で取り除くことができればよいが、できない時には耳鼻科を受診して取り除いてもらうようにする。
- アレルギー性鼻炎については、11月くらいから花粉に反応して症状が出ている人もいます。

