



令和5年1月10日
紀の川市立池田小学校
保健室(No.12)

楽しかった冬休みが終わり、今日から3学期がスタートしました。新しい年をお
かえ、みなさんはきっと新たな目標をもち、キラキラと輝いていることお
みなさんの目標はなんですか？ぜひ、健康目標もたててみてください。たと
えば、「夜は9時まで寝る」や「好き嫌いをせず、1日3食しっかり食べる」、「毎日
運動をする」など…。みなさんが今年も健康で楽しい学校生活を送れるようね
がっています。今年もよろしくおねがいします



あけまして おめでとうございます

「**ほけん**」のアドバイスをお届けしよう！
困っている小伙伴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

ついつい
食べすぎて
しまうさ

休みの日は
遅くまで
寝てしまうさ

ゲームを
すると
長い時間
続けてしまうさ

毎日寒くて
体が
冷えてしまうさ

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？

こまめな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、体が水分不足でかわいてしまうと、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、線毛によって体のそとへ運びだされます。

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こみ、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。

