



かわらしろしょうがっこう
保健室
R5. 1. 10

2023年が始まりました。今年の十二支はうさぎ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎの跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いでしょう。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう保健室からも応援しています。



元気のアドバイスを届けよう!

困っているしもうさぎさんに合うアドバイスを線ですなごう。

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?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しまうささんへ

より

元気のヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに...早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

おうちの方へ

○身体測定を実施します

1月16日~24日の間に今年度3回目の身体測定を実施します。

1月27日(金)に結果を記入した健康手帳を持ち帰りますので、4・5ページを確認していただき押印をして、2月3日(金)までに学校へ持たせてください。

こまめな水分補給でカゼ予防

「冬」はいつでも水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いていると、かぜをひきやすくなります。

鼻などの粘膜の下には「線毛」という小さな毛のようなものがびっしり生えています。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に出されます。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働けなくなってしまいます。するとウイルスが体の外に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。冬でも水分補給はとても大切ですね!

