

1月のほけんだより

れいわ ねん がつ
令和5年1月
かもじえんがっこう
鴨島支援学校
ほ けん しつ
保 健 室



あけまして
おめでとう
ございます

あけましておめでとうございます。

今年^{ことし}はうさぎ^{うさぎ}年。ことわざや四字熟語など、うさぎを
使^{つか}った言葉はたくさんあります。その中^{なか}の一つ「兎走鳥飛^{とそううひ}」
は、月日^{つきひ}があわただしく過^すぎていくことを意味^{いみ}します。
新学^{しんがく}期が始^{はじ}まったばかりですが、3か^{げつ}月はあつという間^ま。
体調^{たいちよう}に気^きをつけながら、残^{のこ}り少^{すく}ない今^{いま}の学^{がく}年^{ねん}での日々^{ひび}を
楽^{たの}しく過^すごせたらいいですね。

元気のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗^{あせ}を
かくくらいがgood!
- むさ対策^{たいさく}には、
3つ^{くび}の首^{くび}をあたためよう
- ヤグで大笑^{おおわら}いするのも、健康^{けんこう}に
いいって知^しっている？
- こへ行^いくときも、忘^{わす}れないで
「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどい^{おも}なと思^{おも}ったときは、
早^{はや}めに休^{やす}もう

こた 答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝^{はやね}
早起^{はやお}き、栄養^{えいよう}バラン^{ばらん}スのいい食^{しょく}事^じ、お風呂^{ふろ}
につかるなど、元^{げん}気^きのヒケツはたくさんあ
りますよ。まず、今日^{きょう}
から始^{はじ}められること
を^{さが}探^{さが}してみましよう。

ことし 今年も、
みなさんが健康^{けんこう}に
過^すごせますように。

ことし げんき
今年^{ことし}を元^{げん}気^きいっぱいに
過^すごすための目^{もく}標^{ひょう}を
書^かいてみよう!

今年^{ことし}の目^{もく}標^{ひょう}



まだまだ
きをつけたい!

感^{かん}染^{せん}症^{しょう}
に
ま 負^まけないために



て あら
手^て洗^{あら}い



せっ 石^{せっ}けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ 清^{せい}潔^{けつ}なものを
つか 使^{つか}おう

うん どう
運^{うん}動^{どう}



がんばりすぎ
ない程度^{ていど}でOK

かん き
換^{かん}気^き



さむ 寒^{さむ}いけど…
わす 忘^{わす}れずに!

とき
こんな時^{とき}に
て あら
手^てを洗^{あら}おう!



いえ 家^{いえ}に帰^{かえ}った時^{とき}やトイレ
のあ^{しよく}と、食^{しょく}事^じやおやっ
のま^{まえ}えにも忘^{わす}れずに!



こまめな
水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}でカゼ^{かぜ}予^よ防^{ぼう}



ふゆ 冬^{ふゆ}

は 是^{これ}が 冬^{ふゆ} 水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を忘^{わす}れがち。

でも、体^{からだ}が水^{すい}分^{ぶん}不^ふ足^{そく}で乾^{かわ}いてしまうと、カゼ^{かぜ}をひきやすくなります。

はな 鼻^{はな}やのど^{のど}の粘^{ねん}膜^{まく}の下^{した}には、線^{せん}毛^{もう}と呼ばれる小^せさな毛^けのよう^{よう}な物^{もの}が
ビッシリと生^はえていま^{いま}す。鼻^{はな}や口^{くち}から入^{はい}ったウイ^いル^るスは、粘^{ねん}膜^{まく}でキャッ^っチ
せ^せられ、線^{せん}毛^{もう}によ^よって体^{からだ}の外^{そと}へ運^だび出^だされま^ます。

ところが、空^{くう}気^きが乾^{かん}燥^{そう}して^{して}いる冬^{ふゆ}に水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を
わす 忘^{わす}れ^れると、粘^{ねん}膜^{まく}が乾^{かわ}き、線^{せん}毛^{もう}がうま^まく動^{うご}けな^なく
な^なってしま^まいます。す^すると、ウイ^いル^るスが体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}
り込^こみ、カゼ^{かぜ}をひきやすくな^なってしま^まうの^のです。

ふゆ 冬^{ふゆ}も水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を忘^{わす}れず、
し^しっか^かりカゼ^{かぜ}予^よ防^{ぼう}を
しま^ましょう。

