

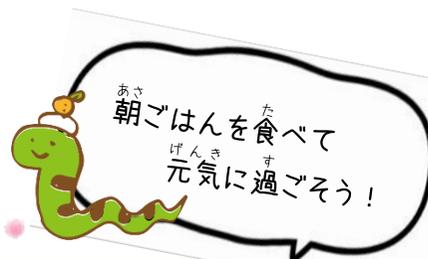
ほけんだより 1月号

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます！

ふゆやす 冬休みが終わり、いよいよ3学期がはじまりました。毎年この時期は、かぜやインフル
エンザなどで、体調を崩す人が増えます。3学期は、ほかの学期と比べて日数が少し短
くまた、6年生にとっては、小学校生活最後の学期になります。

おお 大きなケガや病気をしないで、3学期も元気にすごしてほしいと
おもいます。今年もよろしくお祈りします☺



朝ごはんを食べて 〇〇がアップ!



たいおん 体温がアップ!

あさごはんを食べると、内臓が活動を始めて熱が発生し、寝ている間に下がった体温が上がります。



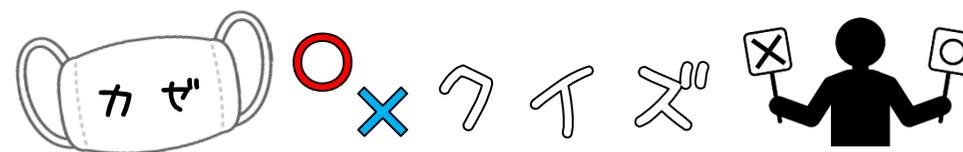
ないぞう 内臓の活動量がアップ!

あさごはんによって胃や腸の動きが活発になり、排便したくなります。



しゅうちゅうりょく 集中力がアップ!

のう 脳のエネルギーのもと、おもに「ブドウ糖」。朝ごはんを食べて栄養をとることができるので元気になり、集中力が上がります。



Q カゼのウイルスは、乾いた空気(乾燥)が好き?

→答えは、○

くうき 乾燥すると、のどや鼻の線毛の働きが弱まるので、ウイルスは乾燥が大好き。カゼ予防には、加湿器をつけたり、濡らしたタオルを干したりして乾燥を防ぎましょう。



Q カゼは人にうつすと治る?

→答えは、×

せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のカゼが治るわけではありません。マスクをつけてしぶきが飛ぶのを防ぎ、他の人にうつさないようにしましょう。



Q カゼをひいているときは、お風呂に入ってもいい?

→答えは、×

こうねつ 高熱でつらいときは、体力を消耗するので入れませんが、微熱で元気なら入っても大丈夫。ただし、湯冷めには気をつけてくださいね。



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。

