

# ほけんだより1月

令和7年1月8日  
 春江小学校  
 校長 小林 麻子  
 養護教諭 笹井 栄子



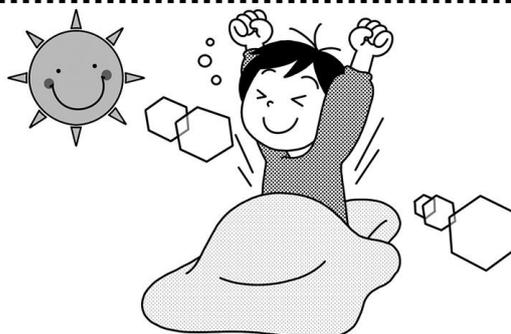
ほけんもくひょう しせい ただ  
**保健目標「姿勢を正しくしよう」**

あけましておめでとうございます。  
 あたら とし  
 新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは「何事もまず初めに計画を立てることがだいじ しみ ねん とし 大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？……目標を立て、一歩一歩着実に進んでいってください。

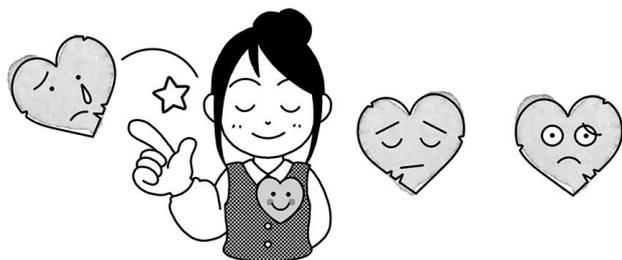
びょうき ま たいりよく  
**病気に負けない体力がつく**



ねむ まいにち  
**しっかり眠れて毎日スッキリ**



うご  
**からだを動かすと  
 いいこといっぱい!**



き  
**ストレスが気にならない**



ひまん せいかつしゅうかんびょう  
**肥満・生活習慣病になりにくい**

# 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



**3** カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

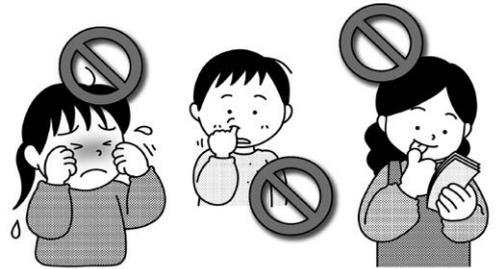
ゆだんたいてき

## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



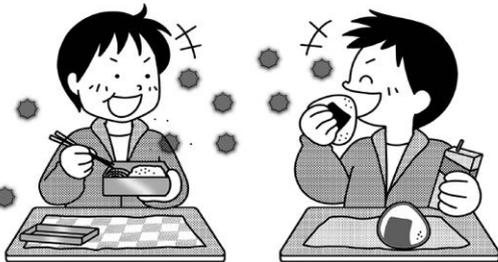
生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう目・鼻・口...



## たくさんあります！ うっかり場面...

向かい合っていないくても近距離は危険！



## ★朝のスタートが大切です = 1月の保健行事 = 発育測定



1/9 (木)	2年	1/10 (金)	1年	1/14 (火)	3年
1/15 (月)	4年	1/16 (木)	5年	1/16 (木)	6年

### 保護者の方へのお願い

この時期は、かぜや感染性胃腸炎、インフルエンザなど、欠席者が増えることが予想されます。学校は欠席状況を正確に把握し、適切な対応をするために、ご家庭からの正確な情報が必要になります。欠席する際は出来るだけ詳しくtetoruで詳しくお知らせください。

体内時計をリセット！