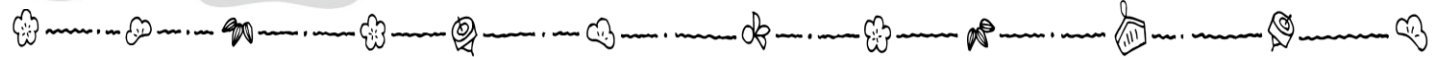


ほけんだより 1月

武雄市立橋小学校
保健室 No.9
令和5年1月11日 発行
(長子配付)

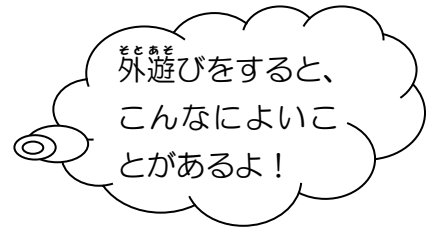


新年がスタートしました。冬休みの生活はどうでしたか？生活リズムが乱れてしまった人は、早く元に戻しましょう。これから、冬の寒さもますます本格的になってくるので、体調管理をしっかりとって元気いっぱい過ごしたいですね。今年1年、みなさんが心もからだも健康で過ごせますように。今年もよろしくお願いいたします。



みなさんは、休み時間などに外で元気に遊んでいますか？外で体を動かすことで、体によいことがたくさんありますよ。寒いからといって、室内で過ごしてばかりいないで、天気の良い日は外でしっかり体を動かしましょう！

- ☆体が温まる
- ☆骨が丈夫になる
- ☆病気にかかりにくくなる
- ☆脳の働きがよくなる
- ☆体力がつく
- ☆夜ぐっすり眠れる
- など



こまめな水分補給でカゼ予防

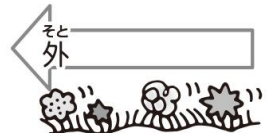


冬はついつい水分補給を忘れがち。

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。



保護者の方へ

☆持久走大会に向けて

1月20日(金)は、持久走大会です。寒さが厳しくなりましたので、体調管理をお願い致します。また、「持久走大会前の健康観察カード」に毎日ご記入をお願い致します。

☆「色覚検査」について

本校では、1年生の希望者に色覚検査を実施しています。後日、申込書を配付しますので、検査を希望される場合は、申込書を学校へ提出してください。尚、他学年のお子さんで、一度も検査を受けられたことがなく、学校での検査を希望される場合は、保健室(神崎)までご相談ください。(色覚検査は、毎年受ける必要はありませんが、本校では小学生の間に一度は検査を受けられることをお勧めしています。)

