

すこ いずみ 健やかな泉

～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和5年 1月12日

福井市西藤島小学校

保健室



あけまして
おめでとう
ございます



しんねん 新年がスタート!

ことし 今年の目標は何ですか?

健康のこぼ、一緒に学んでいこう!



お正月気分は
抜け出せましたか?



学校が始まり、数日たちましたが冬休みのような生活をしていませんか? ゲームやスマホなどをさわっていて、眠る時間が遅くなっていませんか? 最初の1~2週間は、どうしてもからだに疲れがたまって、なかなか抜けません。早寝・早起き・朝ごはん
で、調子を取り戻しましょう。からだが疲れていると免疫力も下がりがちです。この冬は、コロナだけではなく、インフルエンザも増えてきました。



「えっ、めんどくさいって?」「さむいのにしたくないし、って?」

「もう、コロナになったし、って?」

同じ感染症の病気ですが、コロナとインフルエンザは、別物です。

がんばって、感染症予防を続けましょう!

換気



対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

手洗い



石けんを使って
すみずみまで!

寒い季節こそ
しっかりと!

こまめな
水分補給で
カゼ予防

よほう

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
ってしまいます。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、
しっかりとカゼ予防を
しましょう。



