

1月のほけんだより

市川市立柏井小学校 保健室 令和5年1月17日

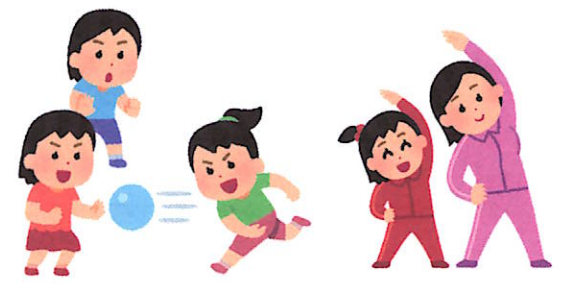

*おうちの方と一緒に読んでください

今年も
よろしく
お願いします

今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)など、うさぎ(うさぎ)を使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兎走鳥飛(とそううひとせうひ)」とは、月日(つきひ)があわただしく過ぎていくこと(こと)を意味(いみ)します。新学期(しんがっき)が始ま(はじ)ったばかり(ばかり)ですが、3ヶ月(3かげつ)はあっという間(ま)に過ぎ(す)ていきました。体調(たいちよう)に気(き)をつけ(つ)ながら、残り(のこ)り少ない(すく)今の学年(いまのがくねん)で日々(ひび)を楽し(たの)しく過(す)ごしましょう。

寒(さむ)さに負(ま)けない体(からだ)を作(つく)ろう!

毎日(まいにち)寒い日(さむいひ)が続(つづ)いていますが、寒(さむ)さに負(ま)けない体(からだ)を作(つく)り、笑顔(えがお)で毎日(まいにち)を楽し(たの)しく過(す)ごせるといいですね!

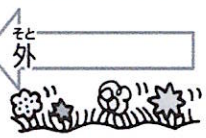
<p>●すき(なん)きらい(た)せず、何(なん)でも食(た)べ ましよう</p> 	<p>●体(からだ)を動(うご)かしましよう</p> 
<p>●早(はや)ね早(はや)おき(を)しましよう</p> 	<p>●スト(レ)ス(を)ため(ない)よう(に)しましよう</p> 

水分(すいぶん)補(ほ)給(ぎゅう)でカゼ(かぜ)予(よ)防(ぼう)

冬(ふゆ)はつ(つ)いつい水分(すいぶん)補(ほ)給(ぎゅう)を忘(わす)れがち(がち)。
*でも、体(からだ)が水分(すいぶん)不(ふ)足(そく)で乾(かわ)いてしま(しま)うと、カゼ(かぜ)をひきやす(やす)くな(な)ります。

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(よ)ばれる小(こ)さな毛(もう)のよう(よう)な物(もの)がビッシリ(びっしり)と生(は)えています。鼻(はな)や口(くち)から入(はい)ったウイ(う)ルス(る)は、粘(ねん)膜(まく)でキャ(きゃ)ッチされ、線(せん)毛(もう)によ(よ)って体(からだ)の外(そと)へ運(は)り出(だ)されます。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)に水分(すいぶん)補(ほ)給(ぎゅう)を忘(わす)れると、粘(ねん)膜(まく)が乾(かん)き、線(せん)毛(もう)がうま(うま)く動(うご)けな(な)くな(な)ってしま(しま)います。す(す)ると、ウイ(う)ルス(る)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(やす)くな(な)ってしま(しま)うのです。

冬(ふゆ)も水分(すいぶん)補(ほ)給(ぎゅう)を忘(わす)れず、しっ(し)かりカゼ(かぜ)予(よ)防(ぼう)をしま(しま)しょう。



3つの R

ストレス(ストレス)解消(けいしょう)

R Rest

レスト

Rest

ぐっすり眠(ね)る、家(いえ)でゆっ(ゆ)っくり過(すご)すなど

体(からだ)の疲(つか)れを取(と)るのと同(どう)じよう(よう)に、心(こころ)にも休(やす)憩(き)時(じ)間(かん)をあげ(あげ)よう。

R Relax

リラックス

Relax

読(よ)書(しょ)、音(おん)楽(がく)を聴(き)く、スト(レ)ッチ(など)

が(が)んば(ば)りす(す)ぎ(ぎ)で緊(きん)張(ちやう)して(して)いる心(こころ)をゆっ(ゆ)っくりほ(ほ)ぐして(して)あげ(あげ)て。

R Recreation

レクリエーション

Recreation

ス(スポ)ーツ(ーツ)、旅(りょ)行(ぎやう)など

何(なん)もか(か)も忘(わす)れて(れて)、好(この)きなこ(こ)とに夢(ゆめ)中(ちゆう)にな(な)れる時(じ)間(かん)を持(も)とう!

あ(あ)なた(た)に今(いま)必(ひつ)要(よう)な「休(やす)みか(か)た」はど(ど)れで(で)すか? 3つ(つ)の「R」を意(い)識(し)して、効(くわ)果(くわ)的(てき)に休(やす)息(そく)で(で)き(き)ると良(よ)い(い)です(す)ね。

感(かん)染(せん)対(たい)策(さく)

続(つ)け(よ)う

手(て)洗(せん)い

清(せい)潔(けつ)なハ(ハン)カチ(チ)も忘(わす)れず(ず)に

マ(マ)スク

表(ひょう)面(めん)をさわ(さわ)りすぎ(すぎ)ないよう(よう)に

換(か)気(き)

2カ(か)所(じよ)をあ(あ)けて空(くう)気(き)の通(と)り道(みち)を作(つく)ろう