



すこやか

2023. 1. 11 (水)
高尾小学校 保健室

2023年がスタートしました。今年はどうなるのか、とても楽しみです。まずは、健康第一に過ごしましょう。

さて、コロナウイルスの感染状況は一向に落ち着きませんが、感染対策を心掛け、体調がすぐれない場合には、登校を控える等ご協力をお願いします。インフルエンザも流行期に入っていますので要注意です。

まずは、より規則正しい生活に切り替えるためにも、来週は「きらきらカード」の取組となっています。ご家庭でのお声掛けをお願いします。

3学期の身体測定について

本日から身体測定を実施しています。結果は、3学期の終業式に1年間の成長の記録として配付します。なお、6年生は、小学生最後の身体測定となります。卒業の際には、6年間分の『成長の記録』を保健室から一人ひとりにお渡しします。

きょう たいちよう
今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃



毎朝チェックしよう！



手洗いで
感染症予防

こまめな
水分補給で
カゼ予防

冬は、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、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



1月の保健目標は「空気の入れかえをしよう」です。(保健教育として身体測定時に指導します。)

寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

