

はけんたより1月

2026.1.1

萩原小学校

1月の保健目標

かぜをひかないようにしよう！

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？

寒い時期は、感染症が流行りやすくなります。放課中は教室や廊下の窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。

水分補給でかぜ予防

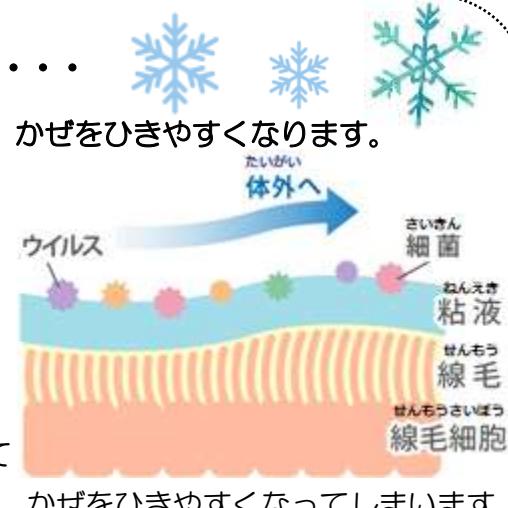
すいぶんほきゅう
こまめな

冬

はついつい水分補給を忘れがちに・・・

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜ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びっしりと生えています。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るのです。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、線毛がうまく駆けなくなってしまします。するとウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。



☆身体測定のお知らせ☆

1/13 (火) 2-1、2-3
19 (月) ふれあい
22 (木) 1-2

14 (水) 4年生
20 (火) 3年生
23 (金) 1-1、1-3、5-3

16 (金) 6年生
21 (水) 2-2、5-1、5-2
1/15 (木) 3年生

☆心電図検査のお知らせ☆

じぶん

かんせんじょうたいき

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりと
て体力をつけるのも大事。