



# ほけんだより1月



2026. 1. 7

萩原小学校

## 1月の保健目標

## かぜをひかないようにしましょう！

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、空気を入れ換えをしましょう。

### 水分補給でかぜ予防

すいぶんほぎゅう

こまめな

ふゆ 冬

はつ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。

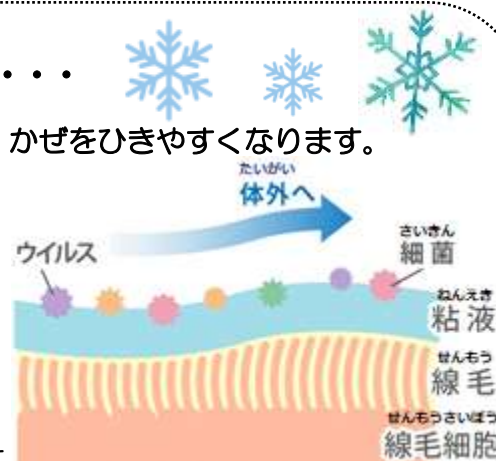
鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチさ

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、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

14 (水) 4年生

16 (金) 6年生

19 (月) ふれあい

20 (火) 3年生

21 (水) 2-2、5-1、5-2

22 (木) 1-2

23 (金) 1-1、1-3、5-3

### ☆心電図検査のお知らせ☆

1 / 15 (木) 3年生

## 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って体力をつけるのも大事。