

ほけんだより

令和3年1月8日
鹿嶋市立高松小学校
保健室 NO.8

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートし、1年間の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。目標に向かって努力するとともに、心も体も健やかな1年間を過ごせるよう生活リズムを整えましょう。

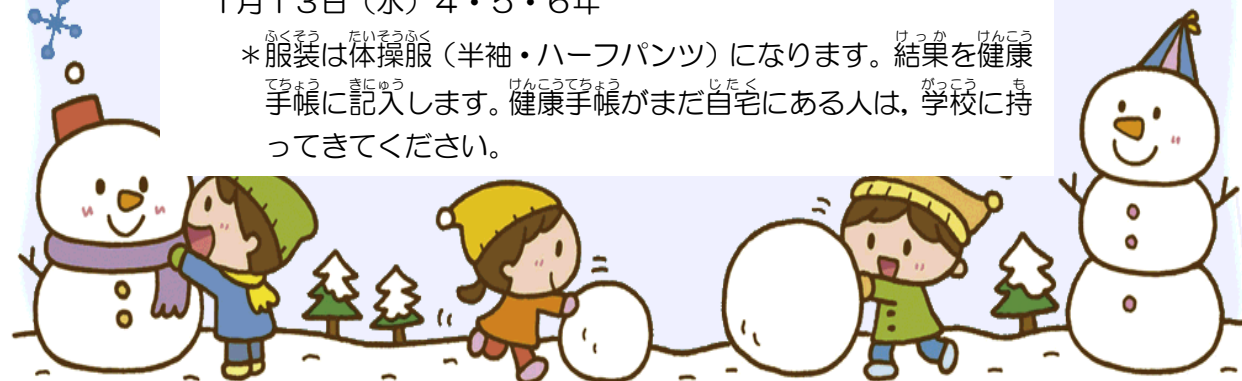
年が明けても、新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。3学期が始まりますが、引き続き家族全員でうがい・手洗い、手指消毒・マスクの着用、三密を避け換気をするなど、予防法を習慣化し、この冬をのりきりしましょう！

体位測定を行います！

1月12日（火）1・2・3年

1月13日（水）4・5・6年

＊服装は体操服（半袖・ハーフパンツ）になります。結果を健康手帳に記入します。健康手帳がまだ自宅にある人は、学校に持ってきてください。



おうちの方へお願い

去年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した1年だったと思います。そのおかげもあり、コロナウイルス以外の感染症の流行が例年になく抑えられているそうです。手洗いは、感染症対策の基本です。もうしばらくはこの手洗い中心の生活が続きます。

しかし、一方で冬に入り、乾燥し始めたこともあり、肌が弱い体質のお子さんの中には手荒れなどの症状が見られます。手荒れを起こしている場合には、アルコール消毒は無理にしないでよいよう声かけをしてまいります。手洗いの回数が例年になく増えているため、ハンドクリームなどでこまめに手荒れケアをしていただくことをお勧めします。



答え ②

冬の空気はカラカラに乾いています。このため私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮膚から、失われていきます。夏には汗をかいたり、のどが渇いたりして気づきやすい水分不足に、冬は気づきにくいのです。

体の水分が不足すると、空気にふれているのどや鼻の粘膜は特に乾きます。うるおっていると細菌やウイルスをよせつけないのに、乾くと簡単に侵入されてしまいます。

冬もこまめな水分補給が大切です。冷たいものは胃腸を冷やすので、温かいものを1日に1.2ℓは飲みましょう。コップに6～8杯くらいが目安です。



体を温める食べ物、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



み 見わけるコツは...

つち なか 土の中にできる

はっこう 発酵している

いろ こ 色が濃い

にんじん れんこん みそ
しょうが きゅうり カボチャ
ねぎ パナナ ニラ
なつとう