



令和5年1月
成名小学校
ほけんしつ

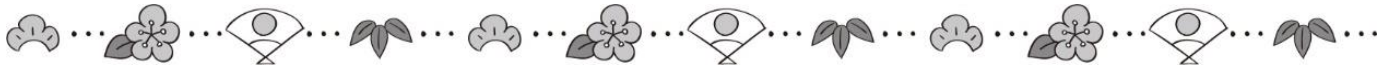


あけまして
おめでとう
ございます

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、3学期が始まりました。この3学期はどのように過ごしたいですか？3か月後には進学・進級です。次の学年に向けてよい締めくりができるよう目標をもって過ごせるとよいですね。

さて、岡山県の感染症の様子ですが、1月6日には5000人を超える新型コロナウイルス

感染症への感染が報告され、それとともにインフルエンザへの感染も少しずつ増えています。生活習慣を整え、丁寧な手洗いうがいを続けていきましょう。



ふゆ 冬こそ、水分補給でかぜ予防

冬はついつい水分補給を忘れてしまいがちですが、水分不足で体がかわいてしまうと、風邪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、粘膜がかわいて、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、体の中にウイルスが入りこみ、風邪をひきやすくなってしまいます。風邪を予防するためにもものどがかわいたと感じる前に意識してお茶などの水分をとるようにしましょう。



冬も水分補給を忘れず、しっかりかぜ予防をしましょう。



き はだ 気をつけたい肌トラブル



2学期の終わりごろから、「手がいたい〜」「しもやけになった」という児童の声を聞いています。寒くなると現れる、冬の肌トラブル。手洗いが欠かせない今の時期だからこそ、気をつけたいですね。「しもやけ」になってしまった人は保温を。「ひび・あかぎれ」になってしまった人は保湿を大切にしましょう。

しもやけ

寒さでからだの中の血の流れるが悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れる。

【予防法】

手足をぬれたままにしない。
くつ下や手ぶくろがぬれたときは交換する。



ひび・あかぎれ

乾燥によって皮膚が割れる。ひどくなると血が出てしまうことも。

【予防法】

手洗いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかりふきとる。



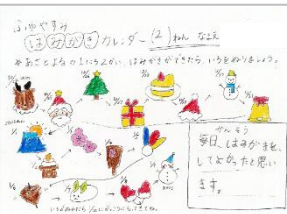
は たいせつ 歯の大切さについて べんきょう 勉強しました！



2学期末に1・2年生と前歯や奥歯のみがき方について勉強しました。



冬休み中に1・2年生ははみがきチェックカードに取り組みました。



しんたいそくてい おこな 身体測定を行います！



みなさん順調に成長しているでしょうか？本年度3回目の身体測定を行います。

1月12日 (木)	1時間目	2年生
	2時間目	1年生
	3時間目	6年生
1月13日 (金)	1時間目	4年生
	2時間目	3年生
1月18日 (水)	2時間目	5年生