

ほけんだより 1月

石垣市立白保小学校 R7.1月

【1月の保健目標】
かぜや感染症を予防しよう

2025年がスタートしました。今年も白保っ子のみんなが健康や安全に気をつけてすごせるようにとねがっています。3学期もはやね・はやおき・あさごはんの生活リズムを心がけ、元気に登校しましょう。



かぜ(インフルエンザ)を予防しよう

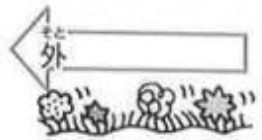
こまめな水分補給でかぜ予防
よぼう

冬はついつい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、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ピ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、かぜをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりかぜ予防を
しましょう。



かぜ風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

食欲があれば、少しでも食事をとる

こまめな水分補給



体調がよくないときは

体温をはかってから登校しましょう

登校してすぐに体調が悪く保健室を来室し体温をはかると38度を超えていた！なんていうこともあるのです。「今日はずっと調子が悪いな」と思ったら、家をでるまえに体温をはかってみましょう。発熱や体調がよくないときはおうちでしっかりと休養をとりましょう。

体調の良いとき
(平熱)の体温
は何度かな？

自分の平熱を知っておきましょう

