

ほけんだより 1月

R2. 1. 8

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？ そして、今年の目標は、もう決めましたか？ 早くお正月モードから学校モードに切り替え、自分の目標に向かって頑張ってみましょう。うれしいことや楽しいことがたくさんある一年になるといいですね。



健康のために



今年は何をがんばりますか？

バランスのとれた朝食を作ります！

あなたの今年の目標は？



お家の方へ

① 身体測定を行います。頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

1/ 10 (金)	4 ・ 5 ・ 6 年
14 (火)	1 ・ 2 ・ 3年 ・ けやき

* 結果は健康カードに記入(肥満度も)されます。確認してください。(衛生検査もします。手・足の爪、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき)



② お子さんが、冬休みの生活から学校への生活へと切りかえがスムーズにできるように協力をお願いします。

* 1/11(土)～17(金)生活ふり返しシートを実施します。シートを活用し、お子さんが規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。

* 手洗い、うがいをこまめにするなど、かぜ予防に心がけるように声がけをお願いします。



先生からのなぞなぞメッセージ

絵をヒントにメッセージを読んでみてね。

あ、まし、手、お、う、ご、ご、ま、こ、し、も、み、ん、げん、に、こ、せ、よ

冬でも水分補給が大切

冬も水分補給が大切な3つの理由

- 1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。
- 2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- 3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

新しい年を元気に過ごすために いろんなことにちゅーい!

Aさん: 時間がいないから朝ごはんを食べずに... **ちゅーい!** 体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん: 外から帰ってきたよ。手洗いせずに... **ちゅーい!** 手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん: 好きなものしか食べないよ **ちゅーい!** 好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん: まだ寝ないよ **ちゅーい!** もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから... **ちゅーい!** 夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。