



ほけんだより1月

令和5年 1月11日
仙台市立遠見塚小学校

1月の保健目標

食べ物の好き嫌いをなくそう

【児童のみなさんへ】



新しい年がスタートしました。みなさんはどんな1年にしたいですか？今年こそ、コロナウイルスが落ち着いて、たくさん交流のできる1年になればいいなと願っています。今年もよろしくお願いします！

【保護者の皆様へ】

冬休み中は「すすくシート」記入のご協力ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

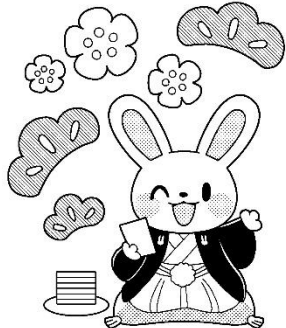
さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

し しっかりねむれば、一日元氣

す 好ききらいせずに、3食食べよう

せ せきエチケットを忘れずに

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい



まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

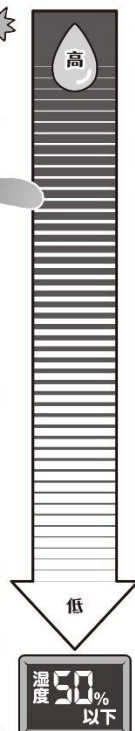
乾燥が 苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

かぜやインフルエンザの **ウイルス**

乾燥が 好き

空気中で長く元気に活動できるから



湿度 高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度 低

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

ウイルスに 感染

- 乾燥を防ぐには
- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
 - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ