

1月

ほけんだより

令和5年1月11日

美南小学校
保健室

今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年(とし)ですね。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)などで、うさぎ(うさぎ)を使った言葉(ことば)

がたくさんあります。その中(なか)の一つ「兔走鳥飛(とそううひ)」という言葉(ことば)があります。

これは、月日(つきひ)があわただしく過ぎ(す)ていくことを意味(いみ)しています。



3学期(がっき)はあっという間(ま)に過ぎ(す)ていきます。体調管理(たいちようかんり)をしっかりして、

残り(のこ)り少ない(すく)今の学年(いま)での日々(がくねん)を楽しく(ひび)過ご(たの)してください。

*くふうでふせこう 寒さ本番!

寒い(さむ)ところにさしかか(さむ)ります。かぜ・インフルエンザ(ねん)などの『かんせんしょう』にかか(な)らないため(なか)にも、からだを冷(ひや)やさず、しっかりあたた(あた)めることが大事(だいじ)。たとえば、着(き)るもの・身(み)につけるもの(もの)のくふう(くふう)だけでも、こんなこと(こと)があります。

- 下着(したぎ) (はだぎ) をつける
- かさね着(かさねぎ) をする
- 手ぶくろ(てぶくろ) やぼうし(ぼうし) を使う
- 首(くび)・手首(てくび)・足首(あしくび) をあたた(あた)める



ほか(ほか)にも、少し(すこ)し長(なが)め・あつめ(あつめ)のくつ下(した)をはい(はい)たり、半(はん)そで(そで)の着(き)るもの(もの)を長(なが)そで(そで)にした(した)り…。すぐ(すぐ)にできる「ちよ(ちよ)っとした(した)くふう(くふう)」でも、思(おも)ったよりき(き)きめ(め)がある(あ)るもの(もの)。あそ(あそ)びや運動(うんどう)でからだを動(うご)かすなど、ほか(ほか)のくふう(くふう)も取り入(と)り入れ(い)れながら、寒(さ)さに負(ま)けず(ま)ずにがんば(がんば)っていき(い)きましょう!



水分補給(すいぶんほけい)でカゼ(かぜ)予防(よぼう)

冬(ふゆ)はついつい水分補給(すいぶんほけい)を忘れ(わす)がち(がち)。

でも、体(からだ)が水分不足(すいぶんふそく)で乾(かわ)いてしまうと、カゼ(かぜ)をひきやす(ひきやす)くなります。

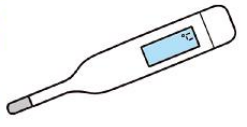
鼻(はな)やのど(のど)の粘膜(ねんまく)の下(した)には、「線毛(せんもう)」と呼ばれる小(こ)さな毛(け)のよう(よう)なもの(もの)がビッシリ(びっしり)と生(は)えています。鼻(はな)や口(くち)から入(はい)ったウイルス(わいるす)は、粘膜(ねんまく)でキャッチ(か)され、線毛(せんもう)によ(よ)って体(からだ)の外(そと)へ運(は)り出(で)されます。

ところが、空(くう)気が乾(かわ)燥(そう)している冬(ふゆ)に水分補給(すいぶんほけい)を忘(わす)れると、粘膜(ねんまく)が乾(かわ)き、線毛(せんもう)がうま(うま)く動(うご)けな(な)くな(な)ってしま(しま)います。すると、ウイルス(わいるす)が体(からだ)の中(なか)に入(はい)り込(こ)み、カゼ(かぜ)をひきやす(ひきやす)くな(な)ってしまう(しま)うのです。

冬(ふゆ)も水分補給(すいぶんほけい)を忘れ(わす)れず、しっかりカゼ(かぜ)予防(よぼう)をしま(しま)いましょう。

体温(たいおん)のはかり方(かた)

1 体温計(たいおんけい)の先(さき)をわき(わき)の中心(ちゆうしん)にあて(あ)てます。30°(さんじゅうど)くらい(くらい)で、下(した)から押(お)し上(あ)げ(あ)げよう(よう)に。体温計(たいおんけい)の画面(がめん)はからだ(からだ)のほう(ほう)に向(む)けます。



2 はさん(はさん)だ(だ)ら、わき(わき)をしっ(しっ)かりしめ(しめ)ます。はか(はか)っているほう(ほう)の手(て)のひら(ひら)は上(うへ)に向(む)け、もう(もう)一(いっ)方(ぽう)の手(て)でひ(ひ)じを(を)おさ(おさ)えます。



ただ正(ただ)しくはか(はか)るため(ため)に

- はか(はか)っているとき(とき)はからだ(からだ)を動(うご)かさ(かさ)ない(ない)よう(よう)に。
- 汗(あせ)をか(か)いているとき(とき)は、はか(はか)る前(まえ)にふ(ふ)ぎと(と)りま(ま)しょう。

非接(ひせつしょく)触(たいおんけい)の体温計(つか)を使(つか)って

いる人(ひと)も多(おほ)い(い)のか(か)、正(ただ)しく

体温計(たいおんけい)を使(つか)えない人(ひと)が目(め)立(だ)ち(ち)ます。

今後(こんご)、わき(わき)の下(した)で測(はか)るタ

イプ(タイプ)の体温計(たいおんけい)を使(つか)うこと(こと)も

ある(ある)と思(おも)う(う)ので、正(ただ)しい測(はか)

り方(かた)をおぼ(おぼ)えておき(おき)ま(ま)し(し)ょう(う)。