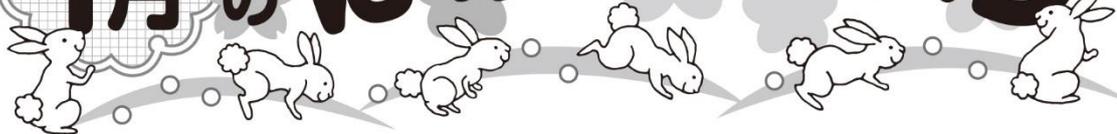


# 1月のほけんだより

家庭数  
R5.1.10

柏市立松葉第一小学校  
校長 青木 晴彦



今年の干支はうさぎですね。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんありますが、その中の一つ「兎走鳥飛（とそううひ）」を知っていますか？この熟語は、月日があわただしく過ぎていくことを意味しています。

新学期は始まったばかりですが、3か月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



## 生活リズムを取り戻そう

休み明けは体がだるかったり、頭痛や腹痛を訴えたりする人が多くなります。冬休み中、夜遅くまで起きていたり、朝も遅くまで寝ていたりした人はいませんか？学校生活のリズムを早く取り戻すようにしましょう。

**起きる時間を10分早めてみよう**  
太陽の光を浴びると目が覚めるよ



**朝食を食べよう**  
バナナや牛乳など  
手軽に食べられる  
ものがいね



**適度に体を動かそう**  
お手伝いも運動になるよ



～1月の保健行事～

- 11日(水) 発育測定 (1・2年生)
- 12日(木) 発育測定 (3・4年生)
- 13日(金) 発育測定 (5・6年生)

※結果は後日連絡帳を通してお知らせします。

冬の寒さはこれからが本番です。コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ、感染性胃腸炎も心配な時期となります。お子さまの健康観察をしていただき、いつもと違う様子が見られた場合は、無理をせず休養するようにしてください。

## 水分補給でカゼ予防

**冬** はつ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、カゼ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う。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

