



湯西川小中学校
保健室 No.10
令和5年1月16日

生活リズムはバッチリ？



3学期が始まり、一週間が過ぎましたね。生活リズムは戻ってきましたか？寒さも厳しくなっているため、生活リズムを整え、体調管理に気を付けていけるといいですね。

～こんなことはしていないかな？～



夜ふかし



運動不足



ダラダラ食べる



- 早めに寝よう！
- 朝ごはんは毎日食べよう！
- 適度に体を動かそう！

雪であまり外に出られませんが・・・
家の中でも体は動かせます。
→家の人のお手伝い、ストレッチなど

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



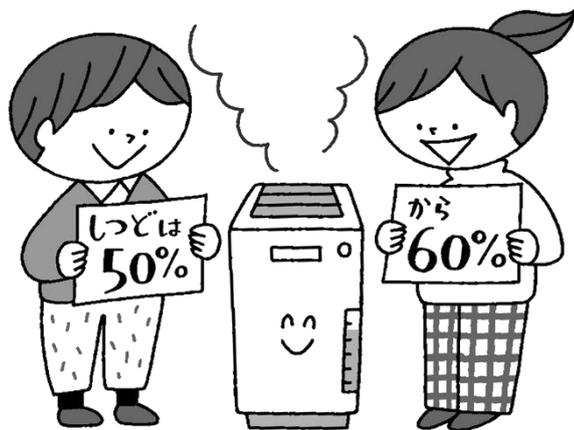
乾燥注意！体の中もカラカラかも



～乾燥で起こるマイナスなこと～

- 皮膚が乾く（乾燥肌や肌荒れ）
- のどの粘膜が乾く
- ウイルスが飛びやすくなる

感染症にかかりやすくなる！



●予防のためには・・・

水分補給でカゼ予防

こまめな



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、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。



●水分補給のほかの予防法

〈部屋の加湿〉

- ・加湿器を使う
- ・濡れたタオルを干す
- ・霧吹きを吹きかける
- ・コップに水を入れておいておく



〈鼻呼吸〉

「舌」は口の中のどこにありますか？

→上あご（上の前歯の裏のあたり）についていない人、口呼吸をしているかも！

口呼吸をすると菌やウイルスがそのまま、体内に入ってしまうおそれがあり、のども乾燥してしまいます。

鼻呼吸を意識して生活してみてください。



※注意！！

加湿器の水は毎日入れかえよう。
（菌やカビが繁殖します。）

マスクの下・・・
意外に口呼吸かも！！