

# ほけんだより 1月



令和5年1月10日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

## 1月のめあて かせを防ごう

お正月気分は  
抜け出せましたか？



楽しかった冬休みはあっという間に過ぎ、3学期がはじ  
まりましたね。みなさんは、どんな冬休みを過ごすことが  
できましたか？今年も1年、健康に過ごしましょう。  
今年もよろしくおねがいします。

## インフルエンザにも気をつけよう！

東京都では3年ぶりにインフルエンザの流行シーズンに入  
ったという発表がありました。新型コロナウイルス感染症の  
予防と同じで、こまめな手洗い、水分補給や換気、必要  
な場面でのマスク着用などの予防を心がけていきましょう。

コロナだけ  
じゃない！



## 換気のポイントは “空気の流れ”



# ほけんだより 1月



令和5年1月10日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

今年も  
よろしく  
お願いします

## 保護者のみなさまへ

去年は、学校保健活動にご理解ご協力いただき誠にありがとうございました。本年も子供たちが元気に学校生活を送れるよう、サポートしてまいります。お子さまの健康面などで気になることがございましたら、いつでもご相談ください。本年もどうぞよろしく願いいたします。

## ☆身体計測がはじまります☆

1年生：1月17日（火）

4年生：1月12日（木）

2年生：1月16日（月）

5年生：1月11日（水）

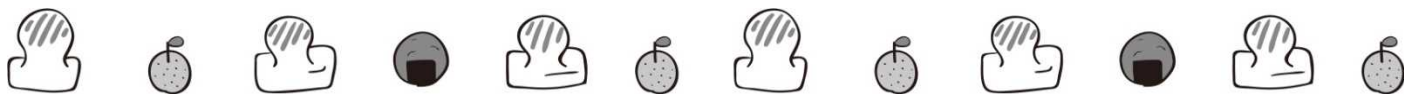
3年生：1月13日（金）

※6年生は1月10日に実施済み

○計測は体育着で行いますので、忘れないようお願いします。

○髪の毛を結ぶ場合、ポニーテールや頭頂部付近で結ぶのはさけてください。

○記録カードはお子さまと一緒にご確認の上、保護者印を押していただき、担任までご返却ください。



こまめな  
水分補給で  
カゼ予防

❄️ **冬** 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  
ってしまいます。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。

