



# こたつでねると...

ほかほかと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついそのままねてしまうこともありますね。ただ、こたつでねると「かぜをひきやすい」と言われています。



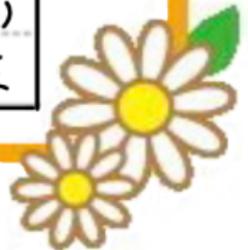
- こたつでねると
- 体温を下げようとたくさん汗をかく。
  - 汗が原因で体が冷える。体内の水分が失われる。
  - のどが乾燥してウイルスへの抵抗力が落ちる。
- ⇒ よりかぜをひきやすい状態になる!!

かぜをひかないように、ねる時は布団でねるようにしましょうね。



## 1月の保健行事 3学期計測 (体調を、わすれず) 持ってきましょう。

1/11 (水)	1/13 (金)	1/16 (月)	1/17 (火)	1/18 (水)	1/19 (木)
6年生	4年生	3年生	2年生	1年生	5年生



## ほけんしつより ~ 大そうじ ~

年末には、大そうじがありましたね。

つくえの中、ロッカーの中など、きれいになりましたか?

保健室も大そうじしていた時...

原田先生さん。

大そうじで出てきた!

カラフルな保冷がい

しっかり受け取りました♡

いつ借したやつだろう?

2023年は片付けも、しっかりしようね!