

ほけんだより 1月

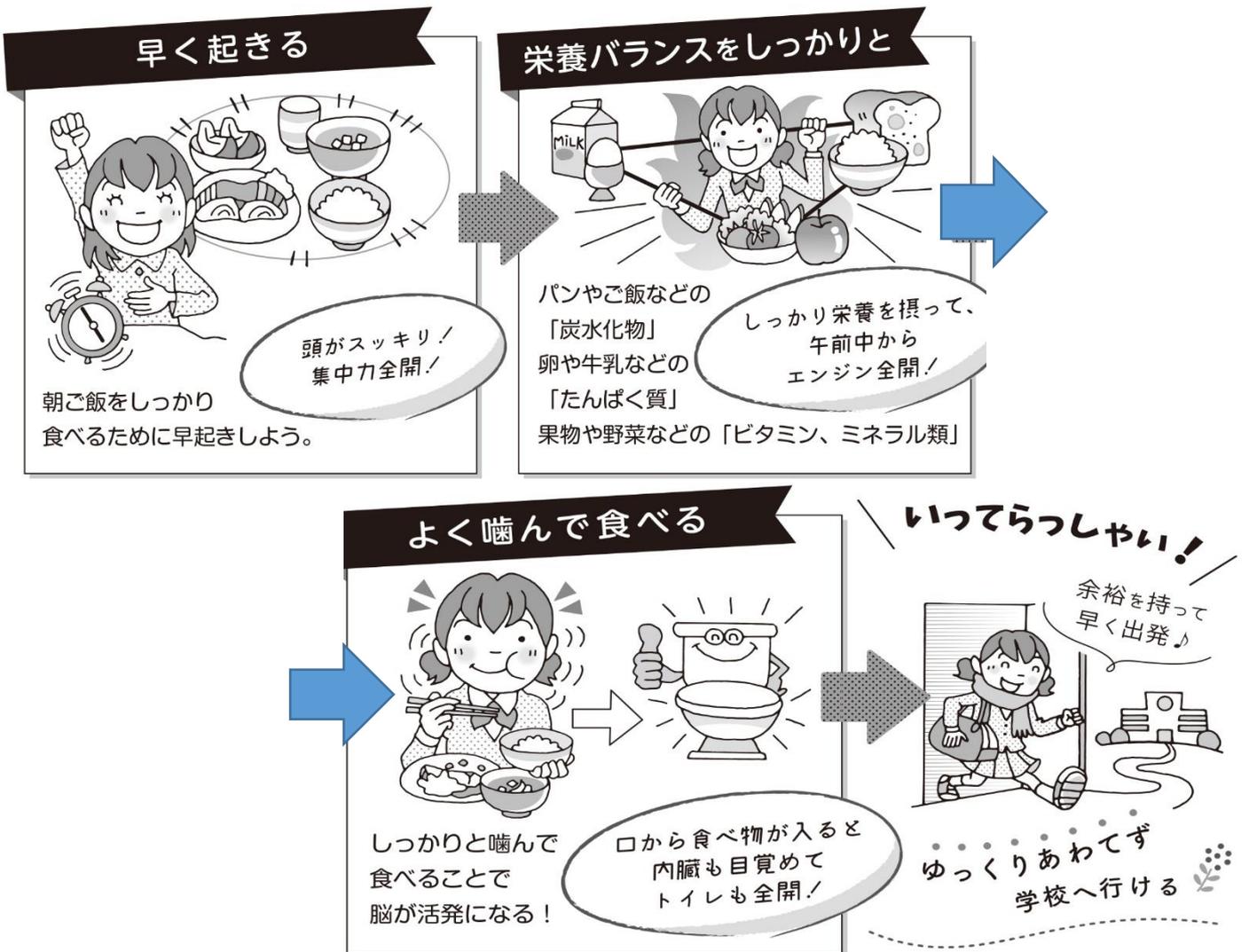
令和4年度
福島小学校
保健室

今年^{ことし}はうさぎ^{とし}年です。うさぎ^{うご}の動きが速い^{はや}ように、3学期^{がっき}の月日^{つきひ}はあっという間^まにすぎ^{ふゆやす}ていきます。冬休み^{せいかつ}の生活リズム^{うご}をもどしながら、体調^{たいちょう}に気^きをつけましょ^うう。また、うさぎ^{うご}のとびはねる動き^{しぶん}のように、自分^きの決めた目標^{もくひょう}に向か^むってステップアップ^{とし}やレベルアップ^{おも}できる年^{とし}にしてほしい^{おも}と思います。

保健室^{ほけんしつ}からみなさん^{おうえん}を応援^{さむ}しています！寒さ^まに負け^まず、ファイト！！

朝食^{ちようしょく}からはじまる^{あさ} 元気^{からだ}な一日^あ

朝食^{ちようしょく}（朝ごはん）は、からだ^{あさ}になった体^{からだ}にとって始まり^{はじ}のエネルギー^{たいおん}になるだけでなく、体温^あを上げてくれる効果^{こうか}もあります。



すいぶんほきゅう ふう よぼう こまめな水分補給で、冬はカゼ予防！

なつ ふう すいぶんほきゅう
夏と冬の水分補給，みなさんよく水分を摂っているのはどちらですか？

なつ ねっちゅうしょうよぼう ふう すいぶん と こんど よぼう
夏の熱中症予防だけでなく，冬もこまめに水分を摂って，今度はカゼ予防をしましょう！



はな ねんまく した せんもう ちい け
鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」という小さい毛のようなものが
たくさん生えています。鼻や口から入ったウイルスは，粘膜でキャッチされ，
せんもう からだ そと はこ だ
線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが，くうき かんそう ふう すいぶんほきゅう ねんまく かわ せんもう うご
ところが，空気が乾燥している冬に水分補給をわすれると，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，ウイルスがからだ なか はい
体内に入ると，カゼをひきやすくなってしまいます。
すいぶんほきゅう からだ
水分補給をして，体にうるおいをあげてくださいね！



ちよっこつと豆知識：まめちしき むぎちゃ りよくちゃ 麦茶と緑茶



なつ むぎちゃ ふう りよくちゃ
夏は麦茶を，冬は緑茶のCM（シーエム）をよく目にしませんか？

その時期に飲むとおいしいからという理由もありますが，これらのお茶は体にも関係しています。

ねっちゅうしょう おお なつば むぎちゃ むかし むぎちゃ からだ さ こうか
熱中症の多い夏場は，どちらかというとな麦茶がおすすめです。昔から麦茶には，体を冷ます効果
あると言われていています。ほてったからだ さ
体を冷ますには，麦茶がいいですね。

そして，カゼや感染症が増える冬には，緑茶が予防にむいています。緑茶には「カテキン」とい
う成分が入っていて，カテキンには殺菌作用があり，その効果がカゼなどのウイルスに効くと言われ
ています。どちらのお茶もからだ こうか
体にとって，さまざまな効果があります。

ほかにもたくさんのお茶の種類があるので，からだ こうか しら
体にどんな効果があるのか調べてみるのもおもしろ
いかもしれませんね。