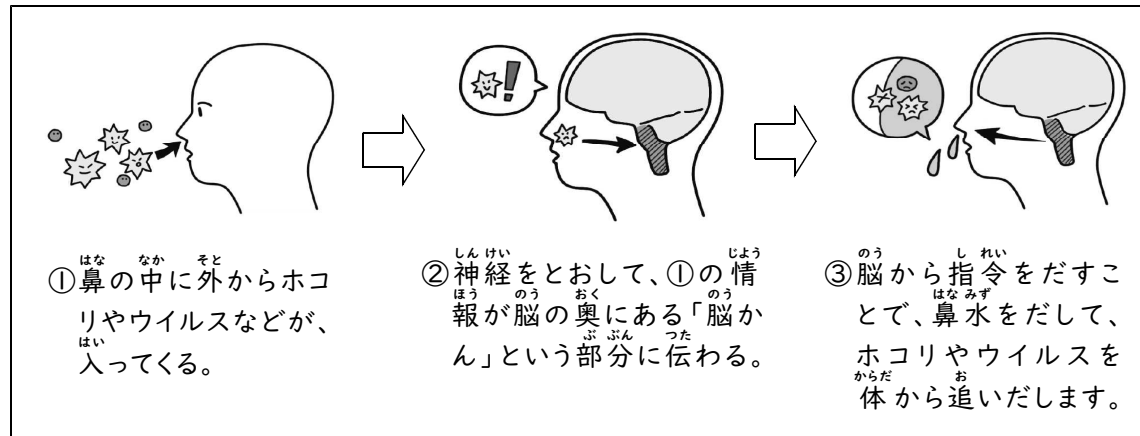


ほけんだより 2月

不動小学校
保健室
2024.2.2

「鼻水はどうしてでるの？」

かぜをひいたときなどにたれてくる鼻水。なぜでるのか知っていますか？鼻水がでるしくみは、このようになっています。



鼻水がでるのは、「外から入ってきたものに対して体を守るため」。かぜやインフルエンザになったときには、体の中のウイルスを追いかすために、鼻水で外に流すのです。くしゃみや咳と同じように、鼻水にも体を守るすぐれたはたらきがそなわっているんですね。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける

からだ体にほどよくフィットするものに、あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる

ふくあいだ服の間にくわき空気の層をつくと、からだの熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない

マフラーや手ぶくる、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

自分の食生活・食習慣を見直そう！

3学期の身体測定の結果、1月の肥満度が、9月の肥満度と比べて、5%以上増えている人の割合は、22%います。生活習慣病は、子どものころからの食習慣が大きく影響します。自分の食生活は大丈夫かな？

<p>いちにち 3食、しっかり食べていますか？</p> <p>あさ ▶朝ごはんをぬかないようにしましょう</p>	<p>す 好きらいをしないで、なんでも食べていますか？</p> <p>▶バランスよく栄養をとりましょう</p>	<p>あま 甘いものやスナック菓子を食べすぎていませんか？</p> <p>▶おやつのとりに注意しましょう</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>▶だ液が出て消化を助けてくれますよ</p>	<p>はやい “ながら食” をしていませんか？</p> <p>▶食べすぎに つながりやすいですよ</p>	<p>みず 水のかわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか？</p> <p>▶糖分をとりすぎてしまいますよ</p>



自分が言われたらどう思う？

まずはそこから考えてみて

言ったほうはすぐに忘れるけど

言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない

言葉づかいを考えよう

言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも

どちらの言葉を選びますか？

悪口を言い合うことで仲良くなった人って…

ほんとうの友達って言えるかな？

～ あなたの心は傷ついていませんか？ だれかの心を傷つけていませんか？ ～