

ほけんだより



2023.12.22 四條畷市立岡部小学校 保健室

明日から冬休みです。二学期はインフルエンザの流行により学級閉鎖も多くのクラスでありました。クリスマスやお正月など、行事の多い冬休みですが、免疫力を落とさないように気をつけたいですね。


保健委員会で作成した『冬休み健康ビンゴ』も、ぜひチャレンジしてください。たくさんの景品を準備して、

冬休み明け（1月11日～1月26日の業間）保健室で待っています。『冬休み健康ビンゴ』の感想には、保健委員会からメッセージを書いて返したいと考えています。



おみくじもひけるんだって。
わたしもビンゴしよう。

めんえき力を応援するには…?



体の中に入ったウイルスと戦うめんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何ができるかな？

すべてひらがなで答えてね

- はやあき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

アキ⑦
イソ②⑧
ウガイ④
アソ①
トク②



窓をあけ、きれいな空気と入れかえよう

11月のほけんだより『まちがいさがし』の答え

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渇いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前

