# ほけんだより No.13

令和５年１月１０日　岩国市立美和東小学校　保健室

今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走烏飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、３ヵ月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

１月の保健目標

**外で元気に運動しよう**

## かぜについて知ろう！～かぜの症状のいろいろ～

Q1:かぜのとき、熱が出るのはなぜ?
熱で体が熱くなるはずなのに寒いのはなぜ？

A１：熱が出るのは、ウイルスの活動をにぶらせて、免疫力を活発にするためです。熱で寒く感じるのは普段との温度差が高いためです。体を冷やさないように厚着しましょう。

A２：鼻水とは、鼻の中の粘膜や血管からしみ出す液体が混ざり合ったものです。普段から出ていますが、かぜのときは、ウイルスや細菌を洗い流すために増えます。

Q２:かぜで鼻水がたくさん出ます。
「鼻水」っていったいなに？

### 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ビッ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。

外

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うのです。

**冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**

## 毎朝のしせいたいそうで今年も元気に過ごしましょう！

保健委員会で姿勢体操のポスターを作り直しました。寒くてもうさぎの耳のように「ピン！」としたよい姿勢で、今年も元気に学習に取り組みましょう。

①おしりのしたにぐりぐりほねだ

②りょうてをうえに

③こんどはかたに

④みぎにゆらり

ひだりにゆらり

⑤みぎを むいて

ひだりをむいて

⑥これで しせいは ばっちりだ