

# ひだまり



ほけんだより No.9  
上市町立陽南小学校  
令和7年1月8日



明けましておめでとうございます。本年も学校保健活動へのご協力をよろしくお願ひします。

1月は、気温が低く空気が乾燥しているため、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとして感染症を予防し、元気に登校できるようにしましょう。

1月の保健行事：1／9（木）身体計測・視力測定（4、5、6年）  
1／10（金）身体計測・視力測定（1、2、3年）



## かんせんよぼう 感染予防できていますか？

富山県内では、インフルエンザや風邪等の様々な感染症が流行しています。生活習慣を振り返り、感染予防に努めましょう。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るため、マスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

### 保護者の方へお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校へ連絡をお願いします。

「インフルエンザ治癒報告書」「新型コロナウイルス感染症治癒報告書」は保護者が記入し、登校する際に持たせてください。用紙は学校のホームページにありますので、ダウンロードしてお使いください。または、学校へ取りに来てください。

## 冬も「脱水」に気を付けよう！

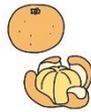
「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがあるかもしれませんが、冬でも脱水は起こります。冬の空気は夏よりも乾燥しており、体の中の水分は汗や皮膚からの水分蒸発によって知らず知らずのうちに外に出ていきます。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を取らなくなる傾向もあります。体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなります。

また、体の中の乾燥にも注意が必要です。鼻やのど等の粘膜には「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、体の中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気が乾燥していると、粘膜が乾き、活発に働けなくなります。そのため、冬は風邪やインフルエンザ等にかかりやすくなります。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。

寒い季節もこまめに水分補給を行いましょう。



## ミカンを食べると黄色くなる？



冬の代表的な果物のミカンは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも効果的です。一度にたくさん食べると、手のひらや鼻が黄色になることがあります。これは「柑皮症」といって、カロテンの取り過ぎで起こるものです。カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャ等）を食べ過ぎても、同じ症状が出ます。食べる量を減らせば、自然に治っていくので、受診や治療の必要はありません。「食べ過ぎているよ」という、体からのサインと考えると良いかもしれません。

## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大けがのもと。手袋をしよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。