



冬休みは、元気に過ごすことができましたでしょうか。

今年は積雪が多く、臨時休校が続き、例年とは異なるスタートとなりました。1月19日、元気に登校する児童生徒の姿を見て、ほっと安心しました。まだまだ寒さが続くことが予想されますので、体を温かくして、風邪には気を付けてお過ごしください。

今年も健康に
おごせましように



1月の保健目標：風邪やインフルエンザを予防しよう！

冬は特にウイルス等が蔓延しやすい時期です。今までどおり、感染症予防を継続しましょう。寒さが続くので、体の温まるものを食べたり、運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、風邪に負けない体を作りましょう。

「冬に起こりやすいトラブル・けが」や、「体を冷やさない服装のコツ」について、お子さんと一緒に読んでみてください。



《体を冷やさない服装のコツ！》

- ★三つの「首」をあたためる。
→三つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。
- ★素材の異なる衣服を着る。
→空気が通りにくくなります。
- ★下着を着る。
→体温を保つ効果があります。

《冬の脱水に気をつけよう！》

冬でも脱水になるリスクがあることを知っていますか？

冬は、空気の乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、喉が渇きにくいなどの理由で夏場に比べて飲料摂取が少なくなることから日常的に脱水のリスクにさらされています。マスクを着けることで、喉の渇きはさらに感じにくくなるとも言われています。日常生活では白湯などで水分を意識的にとり、大量に汗をかいたときはスポーツドリンク等で水分と塩分を補給しましょう。

ホットがオススメ！



冬もこまめに水分補給