



# ほけんだより 1月

3・4年

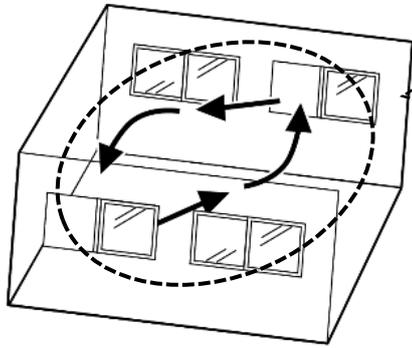
R5.1.27  
 白野小ほけん室  
 R4年度 第11号

2023年が始まってもうすぐ1ヶ月。「今年がんばるぞ!」ときめたことに、取り組めていますか? 今年も元気にすごせるように、「自分にできること(予防)」を続けていきましょう。

## 1月のほけん目標 : 室内のかんき(空気の入れかえ)にきをつけよう



### かんきは、空気のいりぐちとでぐちをつく

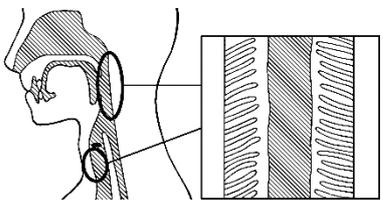


たとえば…ドアやまどをりょうほうあける

- へやのきのいりぐちとでぐちをわけることが大切(たいせつ)です!
- 1時間(じかん)に1回(かい)、5分(ぶん)くらいあけましょう。
- できれば、いつもあけておく(て)のひら1つぶん)
- だんぼうをつけていてもしましょう。

### からだ まも 体を守るしくみ ~ へんとうせん・せん毛 ~

身体測定(しんたいそくてい)のとき(とき)に話(わ)した体(からだ)を守るしくみ(まもる)について、ふりかえってみましょう。

なまえ 名前	へんとうせん 	せん毛 
ある場所 ある場所	のど	はな 鼻(はな)やのど(のど)のおく(おく)にたくさん(たくさん)はえて(はえて)いる (毛(け)のよう(よう)な形(かたち)のさいぼう)
しくみ	からだ <span>なか</span> 体(からだ)の中(なか)にウイルス(ウイルス)など(など)がはいら(はいら)ないように、 とらえる → 赤(あか)くはれる(はれる) (戦(たたか)った後(あと)…白(しろ)い点(てん))	からだ <span>なか</span> 体(からだ)の中(なか)にウイルス(ウイルス)など(など)がはいら(はいら)ないように とらえる (せき・くしゃみ(くしゃみ)で体(からだ)の外(そと)へ)
このしくみを たす 助(たす)けるために とくにできること	( )…のど(のど)についたウイルス(ウイルス)など(など)を体(からだ)の外(そと)にだす ( )…のど(のど)がかんそう(かんそう)しない(しない)ようにする ( せき )…ほか(ほか)の人(ひと)も守(まも)るため(ため)にできること ( )…空(くう)気(き)中(ちゆう)にた(た)だ(だ)よう(よう)ウイルス(ウイルス)など(など)を少(すく)なくする	



(<sup>こたへ</sup> 答え <sup>うへ</sup> 上から) うがい・<sup>すいぶん</sup> 水分ほきゅう・<sup>せきエチケット</sup> せきエチケット・<sup>かんき</sup> かん気

※<sup>ほか</sup> その他にも<sup>よぼう</sup> 予防のためにできることはありますね!

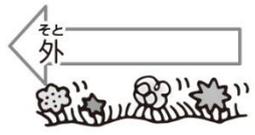


# こまめな水分補給でカゼ予防

よぼう

**冬** は<sup>すいぶん</sup> 水分<sup>ほきゅう</sup> 補給<sup>わす</sup> を忘れがち。  
\* <sup>からだ</sup> 体<sup>すいぶん</sup> が水分不足<sup>ふそく</sup> で<sup>かわ</sup> 乾いてしまうと、<sup>カゼ</sup> カゼをひきやすくなります。\*

<sup>はな</sup> 鼻<sup>せんまく</sup> や<sup>のど</sup> の<sup>した</sup> 粘膜の下には、「<sup>せんもう</sup> 線毛」と呼ばれる<sup>ちい</sup> 小さな毛<sup>け</sup> のようなものが<sup>は</sup> ビッシリと生えています。<sup>はな</sup> 鼻<sup>くち</sup> や<sup>はい</sup> 口から入った<sup>ウイルス</sup> ウイルスは、<sup>ねんまく</sup> 粘膜で<sup>キャッチ</sup> キャッチされ、<sup>せんもう</sup> 線毛によって<sup>からだ</sup> 体の外<sup>そと</sup> へ<sup>はこ</sup> 運び出されます。



<sup>ところ</sup> ところが、<sup>くう</sup> 空気が<sup>かんそう</sup> 乾燥している冬に<sup>すいぶん</sup> 水分補給<sup>わす</sup> を<sup>ねんまく</sup> 忘れ<sup>か</sup> れると、<sup>せんまく</sup> 粘膜が<sup>かわ</sup> 乾き、<sup>せんもう</sup> 線毛が<sup>うご</sup> うまく動けなくな<sup>って</sup> しまいます。<sup>すると</sup> すると、<sup>ウイルス</sup> ウイルスが<sup>からだ</sup> 体の中<sup>なか</sup> に入<sup>り</sup> 込み、<sup>カゼ</sup> 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。**



## 保護者の方へ

### 体を守るしくみ

1月の身体測定では、体を守る仕組み（扁桃腺・線毛）について話をしました。せき・くしゃみ・のどの痛みなどの症状が体を守る仕組みと関連していることなどを知り、予防について改めて考えるきっかけとなればと思い設定しました。

手洗い等は、新型コロナウイルス感染症の流行以降意識する児童が増えたと思います。しかし、うがいやハンカチ持参(咳エチケット)はまだまだ定着していないように思います。今回の学習を通して、どうしてその予防方法が必要なのかを考えるきっかけになり、体を大切にするための予防行動につながればと考えています。

各ご家庭で話題にあげて頂き、咳エチケット等にも使用できるハンカチを確実に持参していただくようお願いいたします。

### 今年度の治療は今年度中に…

11月末には、歯科検診の受診確認について該当のご家庭からご返答を頂きありがとうございました。現在の受診率は、以下の通りです。**視力カード(黄色)・その他健康診断結果のお知らせ**をご家庭にお持ちの場合は、**確認または必要に応じて受診され今年度末までに学校へ提出をお願いいたします**。

## 子どもの発熱 Q&A

**Q** 体は冷やす? 温める?



熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っている?

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



●歯科受診率: 60% (12月末) ●眼科受診率(秋): 26.6% (確認含む: 41.3%)