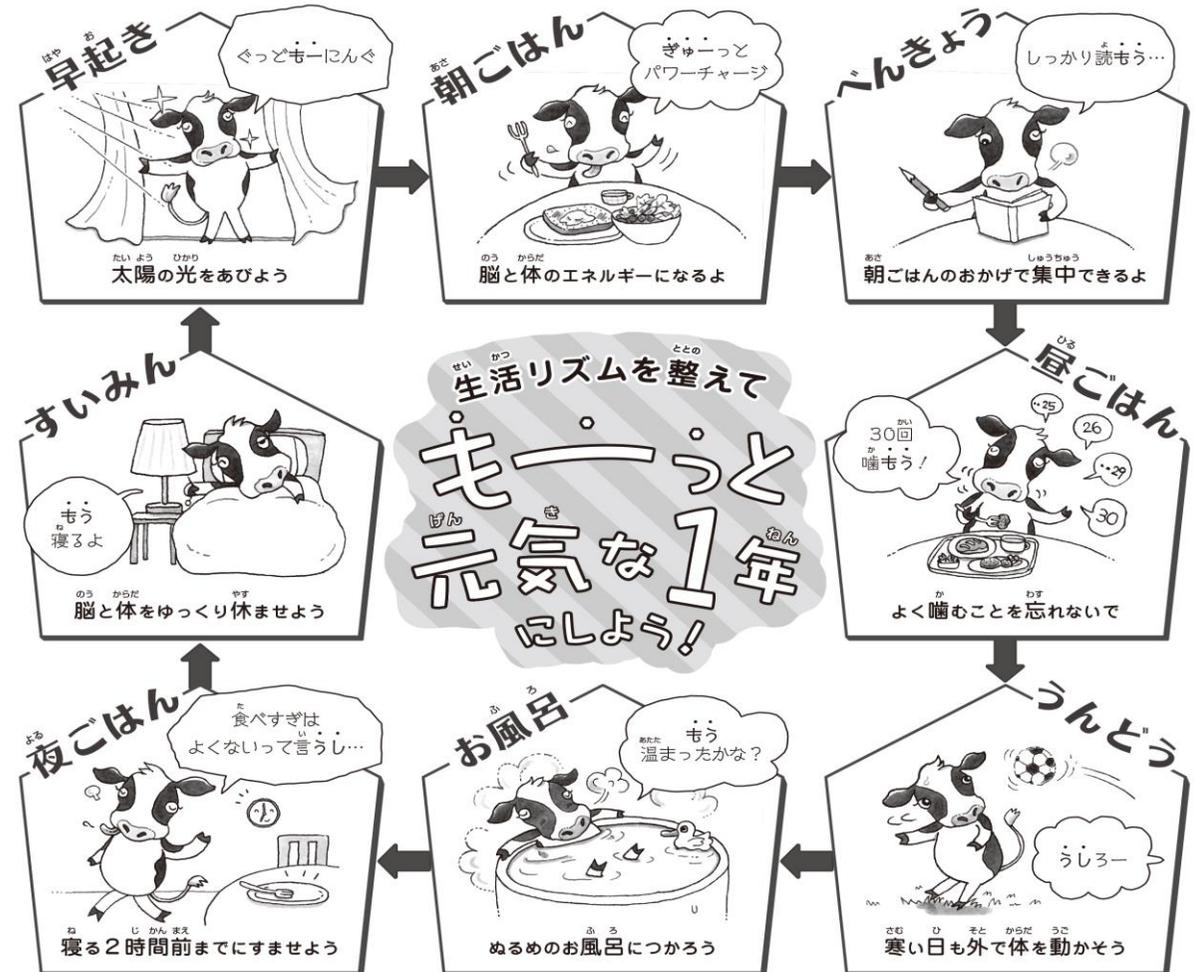


# ほけんだより 1月

令和3年1月6日 牧野小学校\*ほけんしつ

あたらしい年のはじまりです  
けんこうに  
まあるい心で  
しあわせに過ごせますように…  
てんきのよい日は

おもてに出てみましょう  
めあたらしい景色に  
であえるかもしれません  
とっておきの  
うれしいことがありますように…



## 冬猫背の対策

冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？  
猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。  
でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。  
寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。  
寒いときも、ピンときれいな姿勢で！

## 部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは…  
(1月15日~21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- カーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

## 冬も水分補給が大切な3つの理由

- 1 1のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が湿ると、線毛はうまく動けません。
- 2 2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体から外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- 3 3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです