



令和5年1月13日
1月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

あけまして
おめでとうございます



新しい1年が始まりました！今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

※飛躍…大きく高く飛ぶこと。

今年も続けよう

感染対策

今日の体調は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は____℃

☑ 毎朝チェックしよう！

いざ、勝負！というときに、100%の力がだせるように日頃から…

ウイルスを減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減らす！



マスクや手洗いで体に入れない！



食事・睡眠・運動で免疫力をつけてウイルスと戦う！

水分補給でカゼ予防

冬こそ水分補給！カゼ予防だけでなく、しもやけやあかぎれにも効果あり！！



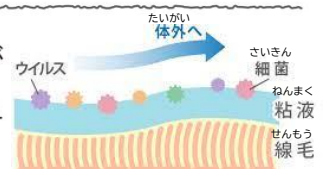
冬

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。

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う。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います。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



ふゆ 冬こそしっかりウォームアップ をしよう！

各寮ではもうすぐ開催される予定のマラソン大会に向けて、本格的なランニング練習が始まっています。そんなみなさんに大切なことは、ウォームアップです！

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉もかたくなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。しっかりウォームアップ（準備運動やストレッチ、軽い運動）をして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。水分補給も忘れずに！

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”ことを意識

します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

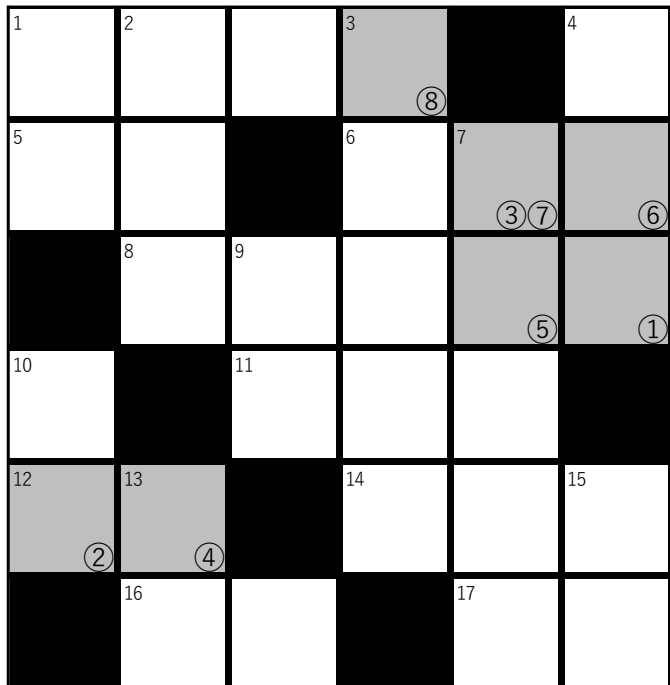
運動後は、興奮状態の体を落ち着けるために、ストレッチなどでクールダウンを！



健康面の準備として、マラソン大会に安全に参加することができる状態かを診てもらうために、1月26日（木）午後から内科検診を予定しています。よろしくお願いします。



クロスワードを解いて保健室からのメッセージを解読せよ！



※マス目に入るのは、全部カタカナです。

①～⑧までの言葉を下に書きましょう。メッセージが出てくるよ！

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

〈ヨコのカギ〉

- 火をつけて使うよ。英語でキャンドル。
- 地球の中で場所によって時間がちがうこと。
- 「前」の反対。
- バレンタインデーに「その他大勢」に配るもの。
- 誰からも縛られないこと。〇〇〇行動。
- 仲良し。〇〇だち。
- 水でのどを洗うこと。なぜ予防にもなるよ。
- 大きなしっぽのかわいい動物。木の実が好物。
- 夜空に浮かぶ天体。ウサギが餅つきしてる？

〈タテのカギ〉

- 家と家の間の狭い道。〇〇裏。
- 空気中。〇〇〇〇〇ブランコ。
- 魚やへびの体をおおっているもの。
- 年の初めのお祝い期間。
- 組織を代表する役職。病院の〇〇長。
- 「内」の反対。
- 木が集まっている場所。〇〇の動物たち。
- 呼吸。あんまり走ると〇〇切れするよ。

