

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和6年1月11日



Happy New Year



2024年は、十干では甲、十二支では辰にあたるため、この「甲」「辰」の二つが合わさる今年「甲辰（きのえたつ）」は、新しいことを始めて**成功**する、**勢いと大きな力**、と捉えることができる、**縁起のよい年**になると考えられるそうです。何かを始めようと思っている人は今年チャレンジしてみるのもいいですね。

❀ 今年一年間、健康で元気に過ごせますように ❀

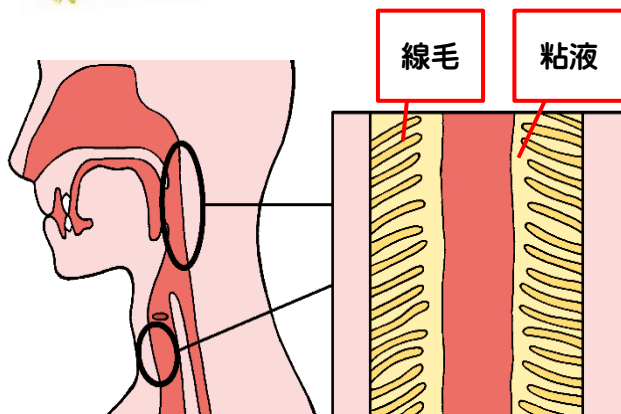
冬なのに?! 水分補給を忘れずに!

身体の中も乾きます

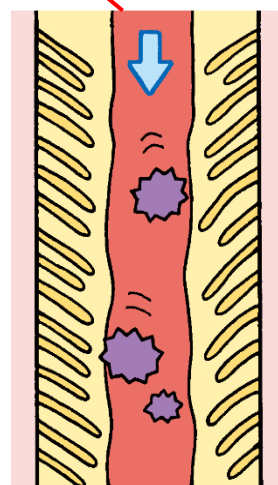
冬場は身体の中も乾燥することを知っていますか? 鼻や喉などの粘膜には「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、喉や鼻から入ったウイルスや細菌を外に出してくれますが、空気が乾燥すると、線毛や粘液を出す細胞も乾燥して正常に働かなくなります。冬に、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる理由の一つです。そのため、水分をしっかりとって、線毛の活動を助けることは**感染症の予防に繋がる**のです。



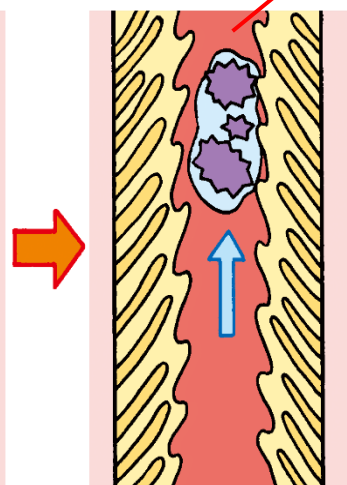
「線毛」の仕組みを分かりやすく...



ウイルスや細菌が入ると...

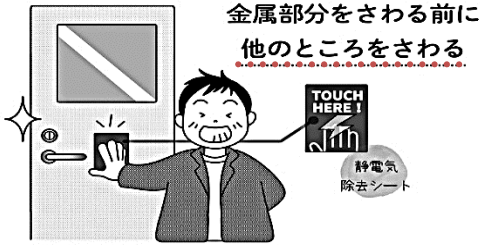


外に押し出す





静電気



静電気除去グッズいろいろ

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる
対処法



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で!

質の良い睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る 2~3 時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

スクールカウンセラー来校回

週に1回程度、木曜日にカウンセラーの鎌田先生が来校されます。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

1月

18日、25日

2月

1日、8日、22日、29日

