

# ほけんだより



令和5年12月1日(金)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養たっぷり！便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきも忘れずに。

やけどに気をつけよう！

**寒**い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

## 冬こそ意識して“日光浴”を



「寒いから…」と家で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

**不足するもの① ビタミンD**  
日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にしてくれます。

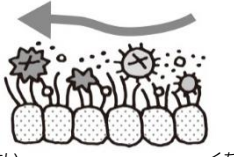
**不足するもの② セロトニン**  
日光を浴びると分泌され、怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。

### おうちの方へ

体調を崩しやすい季節です。東広島市でもインフルエンザが流行しています。毎日元気に過ごせるよう、感染症対策や規則正しい生活を心がけましょう。体調が悪い時は無理せずご家庭で休養し、カゼ症状がある場合は病院受診をお願いします。なお、学校で発熱等があり教室での学習が困難な場合には、お迎えをお願いしますので、緊急連絡先の電話がつながるようにご協力をお願いします。

## 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。



風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、



病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。空気が乾燥する冬。水分補給や加湿を忘れずに！

## ウイルスから体を守る3つの技！

### マスクガード



マスクでウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



石けんを使って手を洗えば効果抜群！こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもスッキリするよ。

## 元気マンの元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう！

体調が良くないときは、無理せずゆっくり休んでね！

