



# ほけんだより

2013年1月8日

和歌山市立四箇郷北小学校



あけましておめでとうございます。

冬休みは短かったけれど、クリスマスやお正月など行事がたくさんあり、楽し

い思い出ができましたね。今日から1年のしめくくりの3学期を元気にスタートさせましょう。

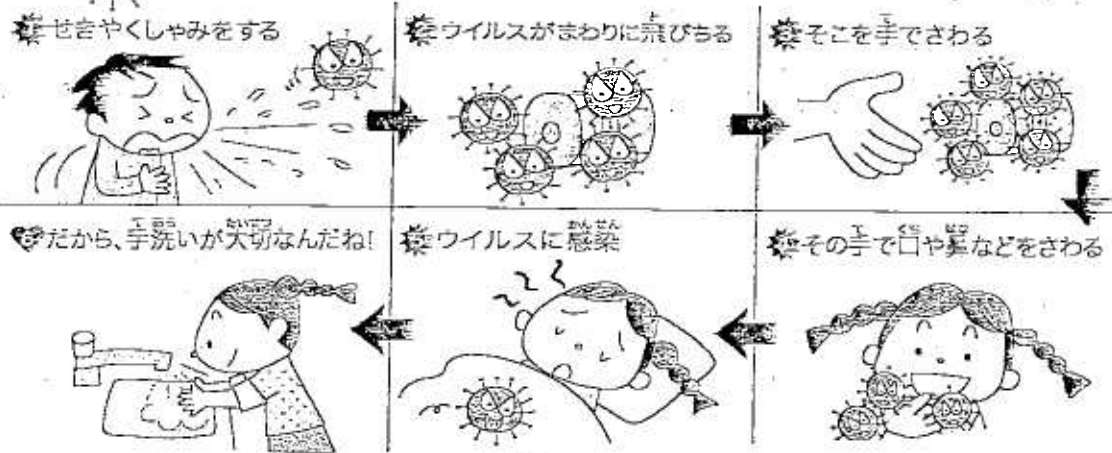
今年も4つの約束をまもって元気にすごしましょう！

① 手洗い・うがいをしっかりする。

**【うがい】** のどのおくで「がらがら」して、ウイルスを洗いながす。

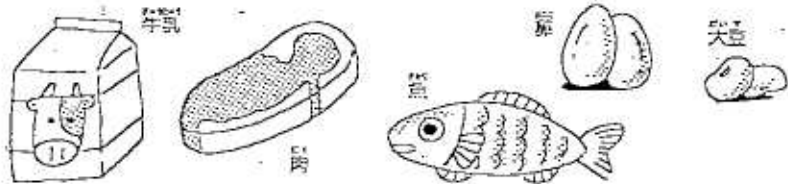


**【手洗い】** さっと洗うと、ウイルスがふえてしまうので、ていねいに石けんで手を洗う。



② すき・きれいしないでバランスよく食べる。

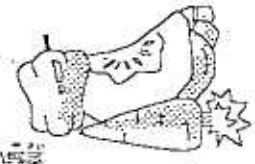
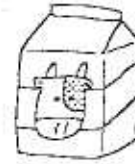
**【たんぱく質】** からだの血や肉をつくり、からだをあたためる。



**【ビタミンC】** 寒さにたいして、抵抗力を高める。



**【ビタミンA】** 口や鼻からはいつてくるばい菌をふせぐため、粘膜をじょうぶにする。



③ 早寝・早起き・朝ごはん。

**【早寝・早起き】** 睡眠時間が少ないのが続くと体が弱ってくる。

「かぜ・インフルエンザ」は弱った体が大好き。



④ 外で元気に遊ぶ。

バランスのよい食事を取り、おおいに運動して、太陽にあたり、骨や皮膚をじょうぶにして「かぜやインフルエンザ」をおいはらいましょう。

**鼻水はなぜでるの？**

鼻水がでるのは体をまもるためなのです。

ウイルス、細菌、ゴミ

かわいた冷たい空気

暑い空気

体の外にだす

しめりけをあたえて

冷やして、のどや肺を

体温に近い温度にする。

いためないようにする。

かぜをひいたときには、体に侵入したかぜウイルスおいだすために鼻水をだすのです。くしゃみやせきと同じことを、鼻水でもしているわけです。