

ほけんだより

令和5年(2023)1月23日
豊中市立新田南小学校 (NO.10)

「かぜ」は薬くすりでなおすもの？



新学期しんがつきが始はじまって早くも2週間しゅうかんがすぎました。3学期がつきの3か月げつはあっという間まにすぎますね。体調たいちように気きをつけながら今いまの学年がくねんでの毎日まいにちを元げん気で楽たのしくすごしましょう。



マラソン大会たいかいに向けての練習れんしゅうが始はじまっています

○持久走じきゅうそう(マラソン、マラソントイム)について

※自分の体調じぶんや体力たいりよくにあわせて走はしれていますか

すいみんはとれてる？ あさごはんはたべた？ おなかはいたくない？

やくそく

- ・マスクは、はずして走る
- ・おしゃべりしながら走はしらない
- ・とちゅうできゅうけいオッケイもOK

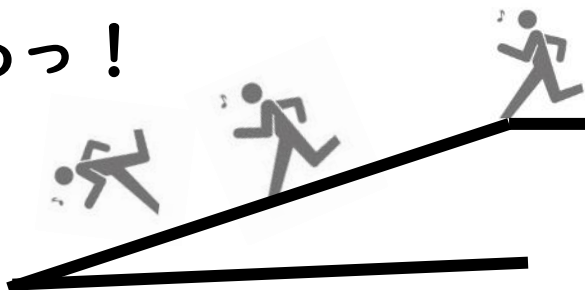
しんどいときはゆっくりね

最後まで自分のペースさいごを考えて

体調調整たいちようえて参加さんか



あっ！



坂道注意さかみちちゅうい！
運動場うんどうじように入る坂道はいで、ころぶ時ときがあります。がんばって、へとへとになってても、まわりの様子ようすと足元あしもとに注意ちゅういをして、ころばないように気きをつけて走はしろうね！

走り終わった後はしはゆっくり、歩いて息いきをととのえましょう。

インフルエンザにかかると、他校たこうでも学級休がっしゅうきゅうぎょう業ではじまりました。走はしった後の寒あつさ対策さむや、手洗たいさくいなど普段ての感染かんせん対策たいさくを続つづけましょう。

人は一生ひとで、平均いっしやう200回へいきんぐらい「かぜ」をひくといわれています。

かぜの3つの症状しょうじよう

せき

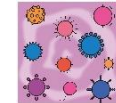
はなみず
鼻水

のどの痛みいた

全身ぜんしんにおきる症状しょうじようは、熱ねつ、だるさ、関節かんせつの痛みいた、筋肉痛きんにくつう

かぜのウイルスはなんと200種類しゅるい以上いじよう、存在そんざいします。

(このたくさんのウイルスに共通きょうつうして効果こうかがある薬くすりができたなら「ノーベル賞しょう」といわれるぐらい実現じつげんは難むずかしいことです。)



では、今いま、売うってるかぜぐすりは？



ウイルスを倒たおす薬くすりではありません。かぜの症状しょうじようを少しやわらげてくれるものです。治なおすためには、薬くすりだけでなくゆっくり休きゅうよう養やすしてからだを休だいじめることが大事だいじです。

水分補給すいぶんほきゅうでカゼ予防よぼう

冬ふゆはついつい水分補給すいぶんほきゅうを忘れがち。
でも、体が水分不足すいぶんふそくで乾かわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻はなやのどの粘膜ねんまくの下したには、「線毛せんもう」と呼ばれる小さな毛ちひのようなものがピッシリと生はえています。鼻はなや口くちから入はいったウイルスは、粘膜ねんまくでキャッチされ、線毛せんもうによって体からだの外そとへ運び出はされます。

ところが、空くう気が乾かん燥そうしている冬ふゆに水分補給すいぶんほきゅうを忘わすれると、粘膜ねんまくが乾かわき、線毛せんもうがうまく動うごけなくなってしまう。すると、ウイルスが体からだの中なかに入はいり込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬ふゆも水分補給すいぶんほきゅうを忘れず、しっかりとカゼ予防よぼうをしましょう。

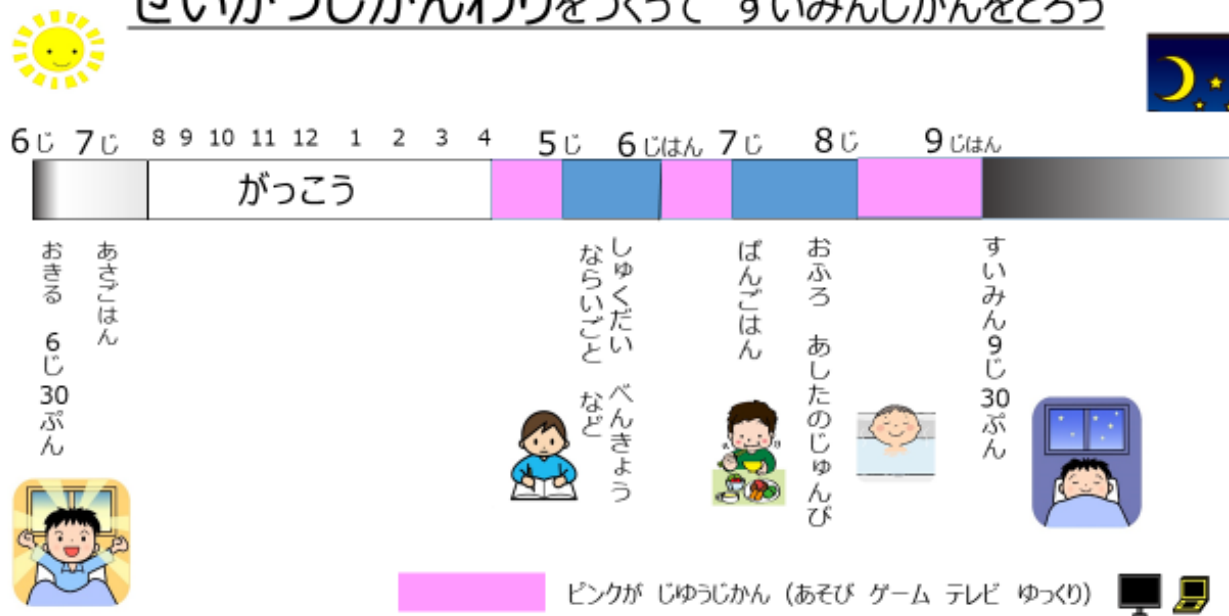


しょうがくせい すいみんじかん
小学生の睡眠時間
 ・9時間～10時間

よいすいみんがとれたら、^{のう}脳
 が元気で昼間に眠くありません。

(1月に睡眠の動画を見て学習しています)

せいかつじかんわりをつくって すいみんじかんをとろう



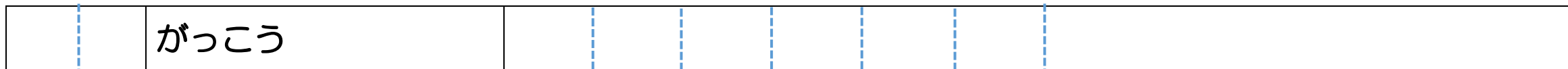
れい
例

すいみんじかん
 9時間とれてるね

じぶんの「せいかつじかんわり」をつくってみよう

1. ふだんの日

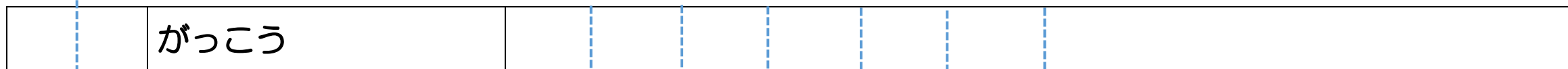
4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11 12



すいみんじかん
 【 】時間

2. 習い事がある日

4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11 12



すいみんじかん
 【 】時間