

# すくすく1月

令和5年1月13日  
ひたちなか市立那珂湊第三小学校  
保健室

あたらしい年を迎えました。今年も、手洗いうがい・マスクをしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

## 1月の保健目標

○ かぜを予防しよう。



## 冬も水分補給をしっかりと

冬は空気の乾燥や、暖房を使うことで、身体の水分量が少なくなりやすいです。寒さで積極的に水分を補給しづらくなります。マスクをしていると、口やのどが乾燥していることに気づきにくい。めまいや疲れを感じたら、「隠れ脱水」かもしれません。冬でも適度な水分補給を忘れずにしましょう。



## 体調が悪いときは…

かぜ症状（発熱・のどの痛み・激しいせき・鼻水など）がある場合には、家でゆっくり休みましょう。また、必要に応じて病院へ行きましょう。

朝の体温測定と健康チェックを忘れずに！



寒いと筋肉がかたくなります。運動の前には軽く体を動かして、筋肉をほぐしましょう。



適度な運動をしよう  
(汗のしまつを忘れずに)

好き嫌いをしないで食べよう



バランスのよい食事をとる

きれいなハンカチで手をふこう



手洗いうがいをきちんとする

## こまめに洗おう！



せっけんで洗おう！

## かぜ・インフルエンザ 新型コロナウイルスを 予防しよう

マスクをしよう



人ごみをさけよう



加湿



しっかり加湿する



しっかり睡眠をとる

寒くもときどき



部屋の換気をする