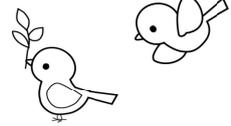


# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

まん だ しょうがっこう ほ けんしつ  
万田小学校保健室  
れい わ ねん にちほつこう  
令和6年1月15日発行



## 冬もしっかり水分補給!



なつ ねつちゆうしよう よ ぼう すいぶん ほきゆう いしき ひと おお おも ふう なつ  
夏は、熱中症予防のために水分補給を意識している人は多いと思いますが、冬も夏  
とおな すいぶん ほきゆう たいせつ わけ つぎ とお  
と同じくらい水分補給が大切です。その訳は次の通りです。

### 理由その1



のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり  
生えています。これを線毛といいます。線毛の働きで、ウイル  
スなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出  
します。でも、水分が足りなくて線毛が乾いてしまうと、線毛  
はうまく動けません。

### 理由その2

からだの中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と  
いっしょになって、からだの外に出されます。鼻水や痰  
のほとんどは水分です。



### 理由その3

かぜやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、  
おう吐で、からだから水分がたくさん出ます。

ふゆ すいと う も からだの中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰といっしょになって、からだの外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。  
冬も水筒を持ってくることをおすすめします。休み時間ごとにこまめに水分をとり  
ましょう。からだを冷やさないように、冷たいものより温かいものがよいです。

## 気をつけよう 冬の姿勢



寒いとつい背中が丸まってしまいがちです。背中が丸まった姿勢は、  
見目が悪いだけでなく、からだに次のような影響を及ぼします。

- 血流が悪くなり、頭痛・肩こりや腰痛などの原因になります
- 姿勢が悪いと呼吸が浅くなります。浅い呼吸が続くと交感神経の働きが高まり、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりします。
- 姿勢によって内臓が圧迫され、働きが悪くなります。



胸をはって  
背中をのばす

ポケットに手を突っ込んで、背中を丸めて歩いている人も見かけます。手袋などの  
防寒対策をして、姿勢よく歩きましょう。胸をはると、気持ちも前向きになります!