

# ほけんだより 1月

令和6年12月23日  
川中島小学校 保健室

今年も残すところあと少しとなりました。冬休みに入ると、クリスマスやお正月などたくさん行事が続きます。冬休みを元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

## 保護者の方へ

お子さまが学校管理下でけがをし、病院を受診した場合、スポーツ振興センター給付金申請の対象となります。学校管理下においてけがをし、病院を受診したご家庭で書類を未提出の方はご提出をお願いします。スポーツ振興センター給付金の申請を見合わせる場合は、その旨を学校までお知らせください。よろしくお願いいたします。

## 身体計測日程

	1月10日(金)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
1時間目	1年生	センター級	5年生	3年生
2時間目				
3時間目	2年生		6年生	4年生
4時間目				

※日程は変更になる場合があります。ご了承ください。

## 冬も忘れず水分補給をしよう！

冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗をかかないから必要ないと思う人もいるかもしれませんが、じっとしていても皮膚や呼吸などから水分は体の外に出ています。さらに、マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなっています。こまめに水分補給をしましょう。

### ～冬の水分補給の効果～

☆のどをうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぎ、かぜを予防する効果が期待できます。

☆体の中に入ってきたウイルスなどを、鼻水やたんと一緒に体の外に出す働きを助けてくれます。

☆血流の改善にも有効です。血流がよくなると、白血球が元気に働いてくれるので、免疫力を高めることができ、かぜ予防につながります。