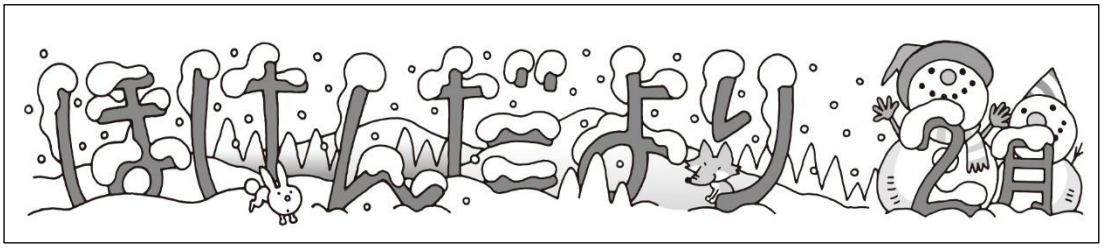

令和４年２月１８日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

２月になり，空が明るい時間が少し長くなりましたが，まだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥しているので，水分補給も忘れずに体調管理を行っていきましょう。

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

毎日ハンカチを持ってきていますか？

新型コロナウイルスは，誰がかかってもおかしくない病気。もし，お友達がかかってしまってもうわさをしたり，　責めたりするのはやめましょう。コロナ差別禁止です！

鼻水のおはなし

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので，鼻やのどに付いたウイルスを外に出すために出るものです。

また，炎症（体の中にいらないものが入ってきたときに起こるたたかい）を起こした鼻の粘膜を守る役割もあります。

寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる～♪」という、歌を聴いたことがあると思います。私たちも、寒くなると丸くなるところがあります。それは背中。寒いとつい、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつけません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。