



すくすく



奈良県立明日香養護学校
令和7年1月号

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートです。冬休みは、元気に過ごせましたか？ 休み中はどうしても生活リズムが崩れがちです。できるだけ早めに普段のリズムを取り戻しましょう。今年も一年、元気に学校生活を送りたいですね。

保健室からのお知らせ



※寒い季節ですので

ご家庭での衣服測定にご協力お願いいたします。

- 1月 9日(木) 身体測定(高等部)
- 10日(金) 身体測定(中学部)
- 14日(火) 身体測定(小学部男子)
- 15日(水) 身体測定(小学部女子)



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、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、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動きません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

新しい学期になりましたので、保健室で昼食時の予備薬（錠剤・粉薬）をお預かりしている場合は交換をお願いします。

