

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2021年(令和3年)1月7日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



2021年 あけましておめでとございます!

今年(ことし)はう(う)し(し)年(ねん)。昨年(こぞ)からコロナ禍(か)で、「も(も)お(お)、いやだ(だ)あ(あ)あ(あ)！」と叫(さけ)びたい人(ひと)もお(お)たくさん(さん)いる(い)る(る)はず(ず)。でも(でも)、希望(きぼう)を失(うし)な(な)わ(わ)ない(ない)で、心(こころ)のモ(モ)ーター(ター)パ(パ)ワ(ワ)ー(ー)ア(ア)ッ(ッ)プ(プ)！困(こ)難(なん)乗(の)り(り)越(こ)え、ホ(ホ)イ(イ)サ(サ)ッ(ッ)サ(サ)！夢(ゆめ)へ(へ)のモ(モ)ー(ー)シ(シ)ョ(ョ)ン(ン)起(お)こ(こ)し(し)続(つ)け(け)よ(よ)う(う)ぜ(ぜ)！弱(よわ)い(い)心(こころ)はぎ(ぎ)ゅ(ゅ)う(う)ぎ(ぎ)ゅ(ゅ)う(う)づ(づ)め(め)に(に)してポ(ポ)イ(イ)のポ(ポ)ー(ー)イ(イ)！だ(だ)れ(れ)か(か)にこ(こ)う(う)し(し)て(て)ほ(ほ)しい(しい)、あ(あ)あ(あ)し(し)て(て)く(く)れ(れ)たら(ら)と人(ひと)ま(ま)か(か)せ(せ)に(に)したり(たり)、う(う)し(し)ろ(ろ)ば(ば)か(か)り(り)見(み)て(て)嘆(なげ)く(く)よ(よ)り(り)も(も)お(お)、今(いま)、自(じ)分(ぶん)に(に)や(や)れ(れ)る(る)こ(こ)と(と)を(を)コ(コ)ツ(ツ)コ(コ)ツ(ツ)、や(や)り(り)き(き)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(だい)事(じ)。ぐ(ぐ)ち(ち)ぐ(ぐ)ち(ち)文(ぶん)句(く)い(い)う(う)人(ひと)よ(よ)り(り)も(も)お(お)、元(げん)気(き)や(や)勇(ゆう)気(き)を(を)与(あた)え(え)ら(ら)れ(れ)る(る)人(ひと)に(に)な(な)り(り)たい(たい)も(も)お(お)一(いち)の(の)。ホ(ホ)レ(レ)ホ(ホ)レ(レ)、そ(そ)の(の)あ(あ)な(な)た(た)、も(も)お(お)一(いち)ツ(ツ)と(と)す(す)ぐ(ぐ)に(に)ツ(ツ)ノ(ノ)出(だ)さ(さ)ない(ない)で、に(に)っ(っ)こ(こ)り(り)笑(わら)って(て)、ハ(ハ)イ(イ)チ(チ)ーズ(ズ)！さ(さ)あ(あ)、今(いま)も(も)お(お)元(げん)気(き)に(に)グ(グ)ッ(ッ)ド(ド)モ(モ)ー(ー)ニ(ニ)ン(ン)グ(グ)ウ(ウ)シ(シ)マ(マ)シ(シ)ョ(ョ)！そ(そ)れ(れ)で(で)は(は)、今(いま)も(も)お(お)み(み)な(な)さん(さん)に(に)と(と)つ(つ)て(て)ス(ス)テ(テ)ー(ー)キ(キ)な(な)1(いち)年(ねん)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す(す)よ(よ)う(う)、お(お)祈(いの)り(り)も(も)お(お)う(う)し(し)上(あ)げ(げ)ま(ま)す(す)る(る)う(う)ー(ー)シ(シ)ッ(ッ)！



1月の健康目標

<病気に負けない体をつくろう！>

保健室物語

…ある日(ひ)の保健室(ほけんしつ)。
A(あ)さん(さん)が(が)や(や)っ(っ)て(て)来(き)て、
「足(あし)にあ(あ)ざ(ざ)が(が)で(で)き(き)て(て)い(い)る(る)の(の)で(で)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)。」
と(と)い(い)う(う)の(の)で(で)、見(み)ると、何(なん)日(にち)も(も)た(た)った(った)よ(よ)う(う)な(な)ア(ア)ザ(ザ)
が(が)で(で)き(き)て(て)い(い)る(る)で(で)は(は)あ(あ)～(～)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)。
「これ(これ)っ(っ)て(て)、さ(さ)っき(き)の(の)体(たい)育(いく)で(で)き(き)た(た)の(の)？(?) 見(み)る(る)か(か)ら(ら)に(に)、今(いま)日(にち)で(で)き(き)た(た)ア(ア)ザ(ザ)じ(じ)ゃ(ゃ)ない(ない)よ(よ)。」
すると、A(あ)さん(さん)、
「いつ(いつ)で(で)き(き)た(た)か(か)わ(わ)か(か)ら(ら)ない(ない)で(で)す(す)。今(いま)日(にち)気(き)づ(づ)い(い)
た(た)ん(ん)で(で)…」
ナ(ナ)ント(ント)！ヨ(ヨ)モ(モ)ヤ(ヤ)、ヨ(ヨ)モ(モ)ヤ(ヤ)ダ(ダ)…
「も(も)お(お)、水(みず)つ(つ)け(け)た(た)だ(だ)け(け)で(で)、洗(あら)っ(っ)て(て)ない(ない)じ(じ)ゃ(ゃ)
ん(ん)。傷(きず)口(ぐち)を(を)ち(ち)ゃ(ゃ)ん(ん)と(と)、ジ(ジ)ャ(ャ)バ(バ)ジ(ジ)ャ(ャ)バ(バ)洗(あら)っ(っ)
て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)あ(あ)あ(あ)。」



…また、ある日(ひ)の保健室(ほけんしつ)。
B(べ)くん(くん)が(が)や(や)っ(っ)て(て)来(き)て、
「ひ(ひ)ざ(ざ)を(を)け(け)が(が)した(した)の(の)で(で)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)。」
と(と)い(い)う(う)の(の)で(で)、
「それ(それ)、洗(あら)っ(っ)て(て)き(き)た(た)の(の)？」
と、B(べ)くん(くん)に(に)聞(き)いたら(ら)、
「はい(はい)。」
と答(こた)え(え)る(る)の(の)で(で)、見(み)ると、水(みず)ペ(ペ)ッ(ッ)ペ(ペ)状(じょう)態(たい)！
ナ(ナ)ント(ント)！ヨ(ヨ)モ(モ)ヤ(ヤ)、ヨ(ヨ)モ(モ)ヤ(ヤ)ダ(ダ)…
「も(も)お(お)、水(みず)つ(つ)け(け)た(た)だ(だ)け(け)で(で)、洗(あら)っ(っ)て(て)ない(ない)じ(じ)ゃ(ゃ)
ん(ん)。傷(きず)口(ぐち)を(を)ち(ち)ゃ(ゃ)ん(ん)と(と)、ジ(ジ)ャ(ャ)バ(バ)ジ(ジ)ャ(ャ)バ(バ)洗(あら)っ(っ)
て(て)く(く)だ(だ)さい(さい)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)あ(あ)あ(あ)。」

こまめに水分補給して、ウイルスに負けない体に!

水分補給で自己防御機能を正常に保とう

人は口・鼻から呼吸することによって、空気とともにウイルスなどの異物を吸い込んでいます。手洗いも大切なウイルス対策ですが、空気中に微細なウイルスが浮遊している限り、24時間ウイルスの脅威にさらされています。ですが、水分補給を心がけることで、人間が本来持っている「防御機能」が働き、ウイルスを体外に排出するのに役立ちます。人間の自己防御機能には、気管支内にある「線毛」という細胞表面に生えている細い毛のようなものが大きく関係しています。

ウイルスなどの異物が、気管支内に侵入すると、粘膜でおおわれた線毛が異物をキャッチし、外へ外へ押し出すように動き、「たん」として排出します。しかし、このときに空気が乾燥していたり、こまめな水分補給ができていないと、異物をキャッチする粘膜が乾燥し、線毛の動きが鈍くなって、本来の自己防御機能が働かず、ウイルスなどの異物は入りたい放題の状態となり、感染症の発症につながってしまいます。気管支の粘膜の乾燥を防いで自己防御機能を働かせるには、こまめな水分補給が欠かせません。



ウイルス予防に適切な水分補給の回数は？

ウイルスはのどや鼻の粘膜に付着してから、最速で20分程度で体内に侵入してくると言われています。そのため、1日に1.5リットル以上の水分を15～20分に1回、少量に分けてとるといいでしょう。体内の水分が保持されると、線毛の動きが整い、ウイルスを体外に出しやすくなります。

水分補給をするタイミング

水分補給をするタイミングは、「のどが乾いたな」と思ったときはもちろんですが、水分補給してから粘膜がうるおうには時間がかかります。水分補給をしてすぐに粘膜はうるおわないので、常にこまめな水分補給を心がけ、体内の水分量を保ち、粘膜のうるおいを維持し続けることが大切です。特に「人のおい場所に行ったとき」「人と会話したとき」「起床時や睡眠前」はいつもよりは少し多めに水分補給するとよいでしょう。



* 教室はエアコンで乾燥します。

* 水筒を持ってきましょう!

◆ さらに油断しないで
しっかり予防!



マスクつけるモン



手を洗うモン
#WashHands



くっつかないモン
#KeepDistance



換気をするモン
#OpenWindow