

# えがお つうしん

あす 明日から冬休み！

よくがんばった！

## 夏休み明けから がいっぱい！

前期後半から後期前半が終わりました。学校ではいろいろな行事がありましたね。行事以外にも毎日を元気に過ごすためにがんばったことがたくさんあったと思います。がんばった！前よりよくなった！と思うことに丸をつけて振り返ってみましょう。



勉強



運動会



歯みがき



学習の成果発表



感染予防



このほかにがんばったことがあれば書こう！

### 冬休みを充実させるコツは？

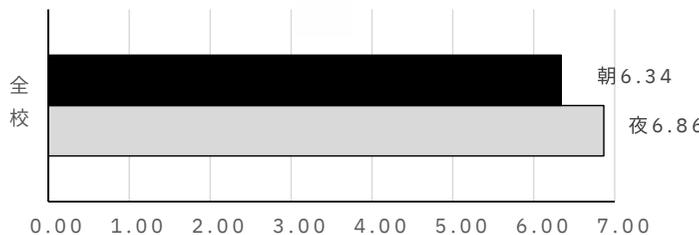


□に入ることは、みなさんはもうわかっていますね。冬休み中も学校がある時と同じように過ごすことで、体の元気が続きます。寝る時間、起きる時間を決めて守ることが大切です。夜ふかししたり、朝ごはんの時間に間に合わないくらい寝ていたり、の生活は、体にとってストレスになります。かぜやインフルエンザ、コロナ予防にもつながりますよ。

□□ね □□おき □□ごはん

### 歯みがき週間の結果について

歯みがき週間の様子 11/30～12/6



11月30日～12月6日は冬休み前の歯みがき週間でした。左のグラフは7日間のうち、どのくらいみがいでいたかを表しています。大部分のみなさんは、歯みがきの習慣ができています。習慣ができれば、次はみがき残しなしを目指しましょう。冬休みの歯みがきもがんばってくださいね。

### 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



R5.12.22