

ほけんだより

大麻小学校
【NO. 13】2026. 2. 4

冬も水分ほきゅうをわすれずに
～かくれ脱水(だっすい)にちゅうい～

夏はたくさんあせをかくため、のどがかわいて水をのみますが、冬は水をのむのをわすれてしまいがちです。ほけんしつで体調がわるくなって来た人の中にも、朝から水をのんでいなかった…という声もききます。

冬は空気がかわいていること、さむいとき、体は「のどがかわいた」と感じにくいことなどから、自分でも気づかないうちに水分がうしなわれてしまう「かくれ脱水」になりやすい季節です。

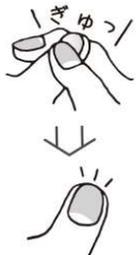
水をのむポイント

- ・のどがかわく前にのむ
- ・一口ずつのむ
- ・こまめにのむ

→休み時間、体育のあと、家にかえったら、おふろのりこ...



水分はたりているかな？ つめでチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

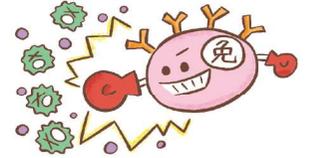
こうなるまえにこまめな水分ほきゅうを心がけましょう。



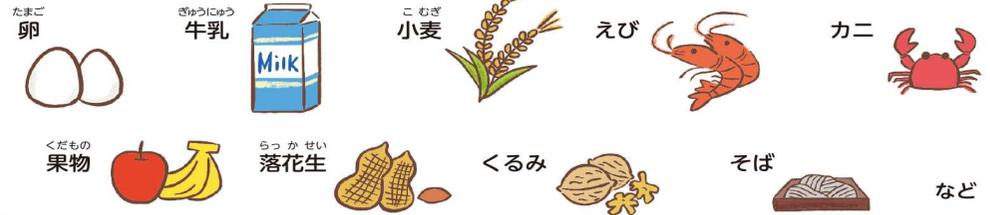
2月20日は「アレルギーの日」

食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️

どんな症状(しょうじょう)がでるのかな？



まぶた・くちびなどがはれる



くしゃみ・せきができる



きぶんがわるくなる



じんましんがでる



こきゅうがしにくくなる

食物アレルギーが
ある人も
一人ひとりが
ない人も
できること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物を
こぼさない

アレルギーの友だちが
苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ