

ほけんだより

児童数配布

第10号
令和6年1月10日発行

練馬区立向山小学校
保健室

とし あ はじ ゆめ はつゆめ はつゆめ
年が明けて始めてみる夢を初夢といいます。初夢で
みるとよいといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は
にほんいちたか ふじさん たか とり なか つよ なす
日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く、「茄子」は
「成す」に通じ、ものごとがうまくいくことを表してい
ます。みなさんはどんな初夢でしたか？

じぶん じぶん もくひょう ゆめ
自分がかねたい目標も「夢」といいますが、みなさん
の今年の「夢」は何でしょうか？早起きをする！かぜをひ
かない！など、自分の夢に向かって行動してみましょう！



冬は湿度管理に注意しよう！

へや しつど いしき
部屋の湿度を意識したこと
がありますか？

じつ しつど
実は、湿度のコントロール
は、インフルエンザやかぜな
ど感染症対策の基本の一つで
す。なぜなら、こうした感染
症のウイルスは、湿度が低い
環境を好むため、空気が乾い

くうかん かつぱつ
ている空間では活発になっ
てしまうからです。

しつど めやす
湿度の目安はおよそ50%
(40～60%)です。電化製品
の加湿器のほか、水を吸い上
げる紙製品の加湿グッズなど
を上手に使って、部屋の湿度
に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おす
すめです。

さまざま工夫で、この冬
を元気に乗り切りましょう！



<からだの中もかわきます>

はな ねんまく せんもう こま け
鼻やのどなどの粘膜には「線毛」という細かい毛がはえています。

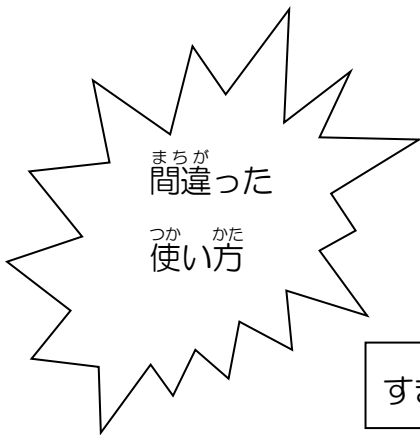
せんもう なか はい さいきん
この線毛が、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえて

くれますが、ねんまく かつぱつ
粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。寒い季節

すいぶん
もこまめに水分をとりましょう。

マスクの役割（やくわり）

2学期はインフルエンザが流行りました。他にも溶連菌感染症やアデノウイルスなどにかかっている人が多かったです。まだまだ、感染症が流行る可能性があります。学校で具合が悪い時はマスクをつけてもらっています。必ず何枚かランドセルやお道具箱の中に入れておきましょう。正しいつけ方も覚えてくださいね。



すき間があいている



鼻が出ている



あごにつけている

<保護者の方へ>
*11日（木）から19日（金）にかけて、学年ごとに身体測定を実施します。
中旬から下旬にかけて、測定結果を個人用の封筒に入れてお渡しします。
測定結果は、ご家庭で保管していただき、封筒は学校に返却してください。