

# ほけんだより 1月

ひかり おかあき ひしやうがっこう  
光が丘秋の陽小学校  
れいわ ねんど がっこう  
令和6年度1月号  
ほけんしつ たしろ すずか  
保健室 田代 鈴花



## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まで丁寧に洗いましょう。



### 2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 4 規則正しい生活



夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまう。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



笑う門には福来る



あけましておめでとうございます。どんな冬休みをすごしましたか？遠くへでかけた人もいれば、おうちでゆっくり過ごした人もいるかもしれません。どんな過ごし方でも、3学期をがんばるためのパワーチャージができていますといいですね。3学期は、1,2学期よりも短いです。あっというまに終わってしまうので、目標を立てて大切にすごしましょう。

## 1月の保健行事

## 身体測定

|              |              |
|--------------|--------------|
| 1年生…1月17日(金) | 4年生…1月14日(火) |
| 2年生…1月16日(木) | 5年生…1月10日(金) |
| 3年生…1月15日(水) | 6年生…1月9日(木)  |

元気で過ごせるように、健康のことを学んでいこう！



ほけんしどう  
三二保健指導をします。

## 洗った手はきれいなハンカチでふこう



※体育着を持ってきましょう。

# 鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいボツボツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

保護者の方へ 12月はアレルギー問診票の提出ありがとうございました。年度途中でも食物の追記など心配なことがありましたらお申し出ください。