

ほけんだより 1月

高鍋西小学校保健室
令和7年1月7日
発行

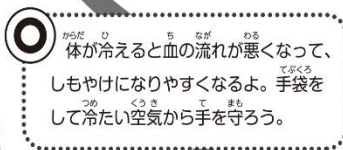
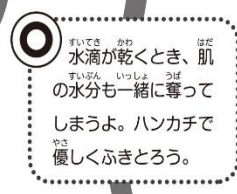
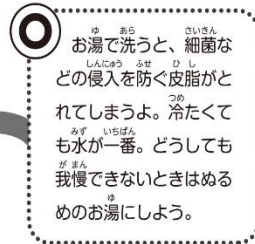
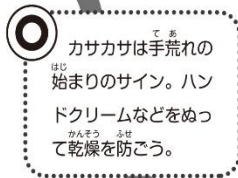
あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか。いよいよ新学期が始まり、今の学年のラストスパートになりますね。生活がまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣になるべく早くもどしていきましょう。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています。



1月のほけんもくひょう：寒さに負けない体をつくろう。

正しい道を通して 手荒れを防ごう！

冬になると、手指がかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことがあります。ヘビの通った道をたどって正しい予防法を知りましょう。



2025年
己年

ぐっすり眠って元氣な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

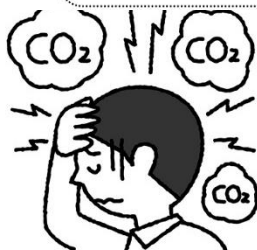


換気しないと、こんなことに!?

さむくても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあと手であらう



さむい季節 事故やケガを予防するために

寒い季節は事故やケガが多くなります。安全な生活を心がけましょう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。

このままこけると…
手をつけずに顔を
ケガしてしまいます。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。



やけどをしたら、
すぐに水で冷やしましょう。
痛みがひどいときは病院へ。

加湿でウイルス対策

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスが増えやすくなります。室内のウイルスを増やさないためにも湿度コントロールに気を付けましょう。

- 洗濯物（ぬれたタオルなど）をほす
- 霧吹きを使って、ミストを噴射する。
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う



保護者の皆様へ

○むし歯の治療について

冬休み前にまだ治療に行けていない児童へ、治療勧告書（赤い用紙）を配付しています。
残り149名です。新学期に向けて、治療をよろしく願います。

病院受診後は、治療勧告書をお子様を通じて保健室までお届け下さい。

