

# ほけんだより 1月

## 高鍋西小学校保健室

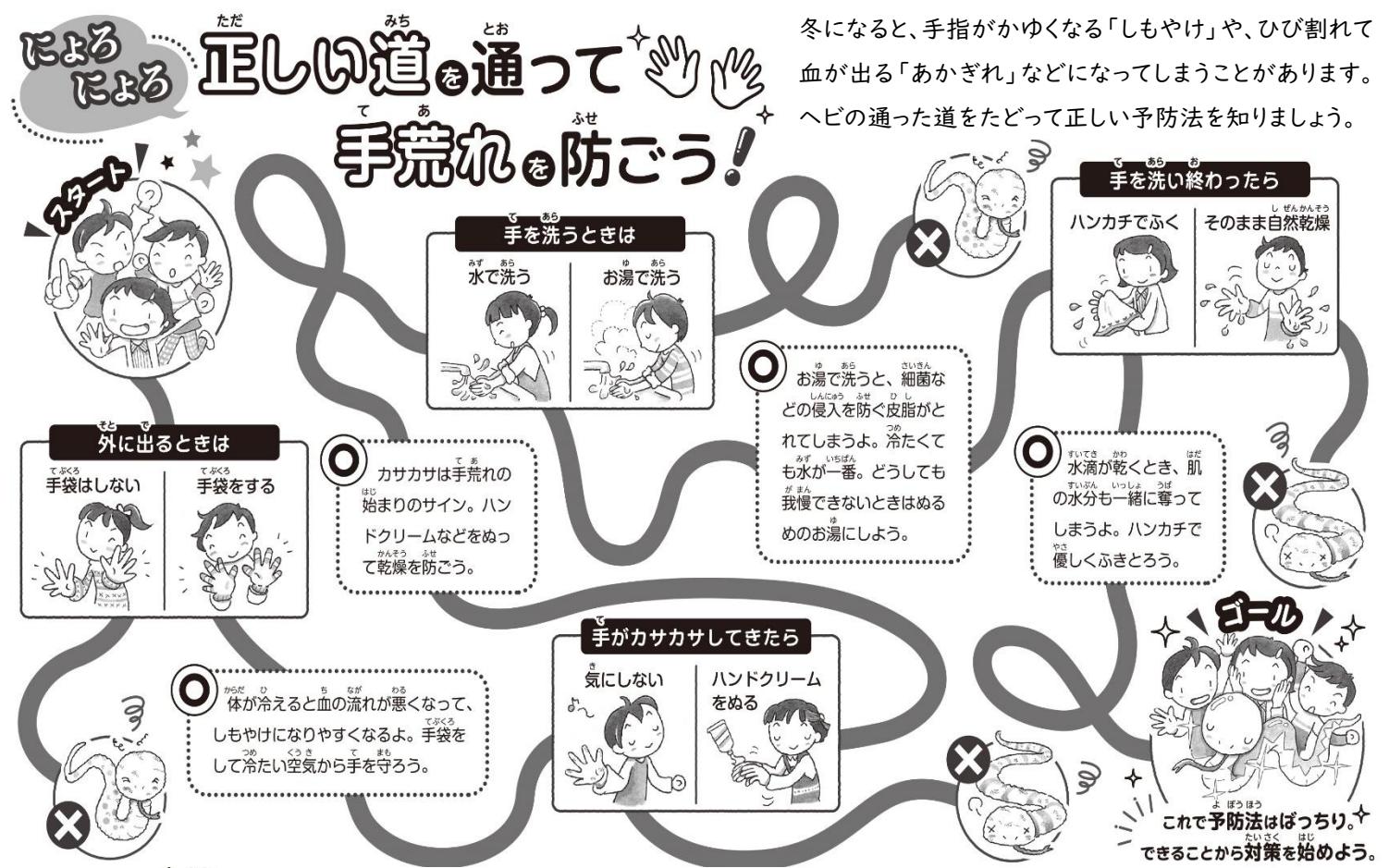
令和7年1月7日

## 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。



# さむ ま からだ 1月のほけんもくひょう：寒さに負けない体をつくろう。



ね  
2025年  
くへびどし  
巳年

あけましておめでとうございます。2025  
ねん へびどし えと えと えん  
年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁  
ぎよとうぶつ だつび  
起の良い動物で、脱皮をす  
ふっかつ さいせい  
ることから「復活と再生」  
あらわ  
を表すとされています。  
ふっかつ さいせい  
「復活と再生」というと大げさなイメージ  
まいにち なか おこな  
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。  
すいみんちゅう からだ なか せいちょう  
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、毎日しつ  
かり睡眠をとってくださいね。



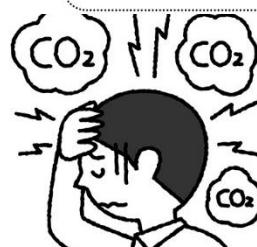


# 換気しないと、こんなことに!?

さむ 寒くとも、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！



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

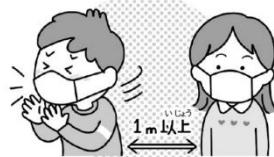


チリやホコリが  
アレルギーの原因に

## 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  
鼻をかんだあとは手をあらう



## さむ一季節 寒季事故やケガを予防するため

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…  
て手をつけずに顔を  
ケガしてしまします。



からだ 体が硬いときの急な運動はケ  
がのもと。準備運動を入念に。



やけどに  
注意！

やかん・鍋・  
ポットのお湯

ストーブ・  
ヒーター



こたつ・  
電気カーペット

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を

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  
お願いします。

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。

