

第9号 令和7年1月 10日
不土野小学校 保健室



あたら
新しい1年が始まりました。冬休みはゆっくり休めましたか?
ねん
はじ
3学期は次の学年の準備期間でもあります。これからも早寝・早
がっせい
つぎ
がくねん
じゅんび
きかん
おさ
あさ
げんき
す
こどし
よ
ねん
やす
はやね
はや
起き・朝ごはんで元気に過ごして、今年も良い1年にしましょ
う!

ふちょう
かん
やす
不調を感じたら休んだ
り相談したりして対処し
ましよう



心の不調のサイン



やる気がでない



食欲がない



体がだるい



集中できない

上ののようなサインを感じたときは...



ゆっくり寝る



気分転換する



人に話す



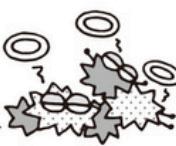
たくさん笑う

せつ 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

おお 多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

おお 多くの菌やウイルスを
しめつ 死滅させること



消毒

かんせんしょう はっしょう すいじゅん
感染症を発症しない水準まで
きん 菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

せつ 石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
かんせんしょう りゅうこう じき あらた てあら てつてい
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



マスクをつけるときは こうならないように気を付けよう！



あごマスク



はなで
鼻が出ている



かおあいだ
マスクと顔の間に
すきまがある

コタツで寝てはいけません！

ひとあたま てあし あたた
人は頭より手足が温かいとリラックス
するので、コタツに入るとウトウトして
しまいがち。そんなときに「寝るなら布
とんね 団で寝なさい」と注意されたことがある
ひとおおおも
人は多いと思います。でもそれ
りゅうにはちゃんと理由があります。



だつすいしょうじょう
脱水症状になる
あたた し たいりょう あせ
コタツは温かく、知らずに大量に汗をか
すいみんちゅう すいぶんほきゅう
きます。でも睡眠中は水分補給できない
だっすいしょうじょう きけん
ので脱水症状の危険があります。

かぜ
風邪をひく
はい
じょうはんしん かはんしん
コタツに入っていると上半身と下半身の
おんどさ おお からだ こんらん
温度差が大きく体が混乱します。すると
すいみんしつわる めんえきりょく
睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって
かぜ
風邪をひきやすくなります。

ふせ くふう ひつよう
これを防ぐには工夫が必要です。タイ
つかときどきたあ ちょうじかん
マーを使って時々立ち上がるなど長時間
はい
入りっぱなしにならない
ようにしましょう。

