



第10号 令和8年1月9日
不土野小学校 保健室



あたら とし ふゆ やす たの す
新しい年になりました。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？

これからさらに寒くなる季節ですが、手洗い・換気・規則正しい生活でカゼやインフルエンザを防ぎましょう！

よぼう 力ゼ予防

こた
答えは、
した
下にあります



1. 正しい手洗いの時間は、どのくらいが理想といわれているでしょうか？

- ① 30秒くらい (ハッピーバースデーの歌を2回歌う長さ)
② 3秒くらい
③ 10秒くらい

2. 教室の空気を入れ替える（換気）は、いつするのが良いでしょうか？

- ① 1週間に1回 ② 寒いから換気しない
③ 休み時間ごとに窓を開ける



3. 「ガラガラ」うがいは、どこをきれいにするためのものでしょうか？

- ① のどの、おく ② 歯のすきま
③ ベろの上



こた
答え

- ① 30秒かけてていねいに洗うことで、手に付いたウイルスを減らすことができます
 - ③ こまめに空気を入れ替えて部屋の中にたまったウイルスを外に出しましょう
 - ① ガラガラうがいをすることで、のどについたウイルスやホコリを洗い流すことができます



ねん さい しょ つめ き ひ
1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日

2 1月7日

3 1月10日

こた
ひ けんこう ねが ななくさ た ひ
答えは 2 の 1 月 7 日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
むかし ななくさ つく あま ななくさ みず い みず ゆび つめ
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
き ねん げん き す
切ると 1 年を元気に過ごせるといわれていました。



爪が長いと
どうなる？

つめ
ボールに爪が
は
ひっかかる、剥がれたり
つ ゆび
突き指をしたりする

つめ
爪でひっかいて
とも
友だちにケガを
させてしまう

つめ
爪のすきまによごれや
きん
菌、ウイルスがたまり、
びょうき げんいん
病気の原因になる

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

ただ つめ き かた 正しい爪の切り方は？

① 爪の長さは、指と同じくらい。
もしくは白い部分を1mm残した
長さにする



② 爪の角は、少しだけやすりを
かけて、隣の指に引っかからな
いように整える



※ 深爪 (ふかづめ) ふか つめ き
（深く爪を切りすぎるこ
と）をしないように気を付けま
しょう。
まづめ げんいん
巻き爪の原因になります。

なぜ冬は眠たくなりやすいの?

ふゆ
冬 になって「なんだか眠
ねむ
いなあ」と感じる日が増え
かん ひ ふ
ていませんか。実はこれは
じつ
き
気のせいではありません。



ふゆ にしどうじかん みじか たない ど
冬は日照時間が短くなるため、体内時
けい ととの はたら よわ あさ
計を整える働きが弱まりやすいです。朝
ひかり あ じかん すぐ よる
の光を浴びる時間が少なくなると、夜に
ねむけ ひ お
眠気を引き起こす「メラトニン」という
ぶんぴつ ふそく
ホルモンの分泌が不足してしまいます。
けっか じゅうぶん ねむ ひるま ねむけ
その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を
かん
感じやすくなるのです。

ふゆ ね
.....冬もしっかり寝るコツ.....



あさ ひ ひかり あ 朝に日の光を浴びる



きゅうじつ おなじかんお
休日でも同じ時間に起きる



にっちゅう からだ うご
日中に体を動かす

すいみん みかた
睡眠を味方につけて、
ふゆ げんき
冬でも元気に
す
過ごしましょう。

