



第10号 令和8年1月9日  
不土野小学校 保健室



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！

## カゼ予防 クイズ

答えは、  
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  
言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 べろの上



こた 答え

- 1. 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
- 2. 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
- 3. ① ガラガラうがいをするので、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



# 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

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。

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？

ボールに爪が  
引っかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

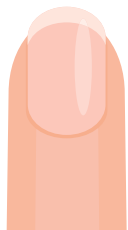
爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

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。

## 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（深く爪を切りすぎることを）をしないように気を付けましょう。  
巻き爪の原因になります。

## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。

