

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより



1月保健目標
☆石けんで手を洗おう！

令和7年1月10日 国領小学校保健室

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をする

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、 早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

1月の保健行事予定

14日(火)計測1年生

15日(水)計測2年生

16日(木)計測3年生

17日(金)計測4年生

20日(月)計測5年生

21日(火)計測6年生

※体育着を忘れないようにしましょう！

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切

ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する
 時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の
 目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性が
 あります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



手を洗ったら
 すぐにふこう

手についた水が蒸発するときに皮膚の水分が
 うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、 つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



3週間以上せきが続く場合は、かぜ以外
 の病気かもしれません。早めに病院を受
 診しましょう。

手洗い・消毒
 だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



ちゃんと鼻呼吸していますか?

鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を
 適度な温度と湿度にしたり、
 細菌・ウイルスや
 ホコリなどの異物を
 取り除く機能がある!

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や
 細菌・ウイルスなどが
 直接体内に入ってしまう、
 感染症にもかかりやすい!