

保健だより

下阿多古小学校
令和8年1月号

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。今年も1年間、心も体も健康に過ごせるといいですね。

寒い冬でも健康で元気よく過ごすために、まずは、早く生活リズムを取り戻すことが大切です。短い3学期を元気に過ごしましょう。



1月の保健目標 かせやインフルエンザを予防しよう

☆ 感染症予防には、手洗い・換気を徹底しましょう。睡眠をしっかりと、疲れを残さないことも大切です。家族ぐるみで取り組みましょう。



1月の保健行事



8日（木） 身体測定・健康安全の日

- ・1月の身長体重測定と「かせ・インフルエンザ」についての指導を行います。
- ・生活習慣チェックと保護者サインをして健康手帳を提出してください。

3学期のスクールカウンセラーの活動日 ⇒ 1/16、1/30、2/10、2/20、3/12

※ 冬休みに病気やけがをして、3学期の学校生活で健康上の配慮が必要になった場合は、担任または養護教諭にお知らせください。

かせ・インフルエンザに要注意！

家や学校で
気を付けること！

☆家では☆

- ① 毎朝、健康状態を確認する。
- ② 外から帰ったとき、食事の前は、ていねいに手洗い・うがいをする。
- ③ 湯冷めやうたた寝に注意する。
- ④ 部屋の換気や保温・保湿に心掛ける。（湿度は50%前後が最適）
- ⑤ 人ごみはなるべく避ける。



☆学校では☆

- ① こまめに手洗い・うがい、教室の換気をする。
- ② せきやくしゃみが出るときはマスクをする。
- ③ せきエチケットを守る。
- ④ 体調や気温に合わせて、衣服の調節をする。
- ⑤ 体調が悪いときは、がまんしないで早めに先生に知らせる。

「かくれ脱水」に気をつけて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？「かくれ脱水」は、自分でも気づかないうちに、体のなかの水分が失われてしまうことです。暑くてよく汗をかく夏の「脱水」も危険ですが、空気が乾燥する冬も、「脱水」には注意が必要です。「かくれ脱水」を防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

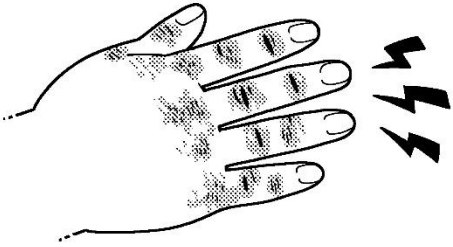


- 朝、起きたときにコップ1杯の水を飲む
- 朝ごはんをしっかりと食べる
(温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつタイムには、水やお茶を飲む
- 運動の後に、水やお茶を飲む
- お風呂に入る前と後に、水やお茶を飲む
- 寝る前に、水やお茶を飲む

さむくなるとふえる

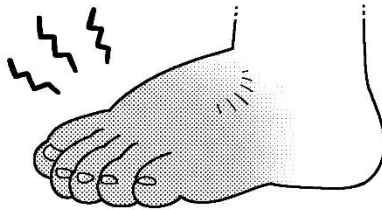
冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



皮ふの表面の皮がさけて、血がにじみます。寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

しもやけ

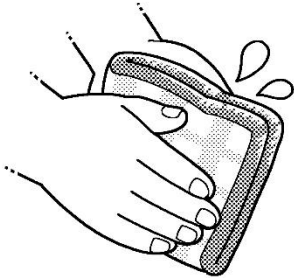


あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない

こまめに保湿クリームをぬる

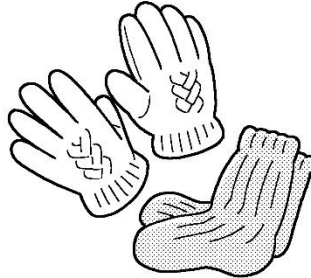
防寒具を着用する



水気は皮ふを冷やし、血行を悪くするので、手洗後はすぐにふきましょう。



マッサージをするようにぬると、かんそうを防ぎ、血行もよくなります。



厚手の手ぶくろやくつ下で指や足などを温めて、急な温度変化を防ぎましょう。

三つの首を
あたためよう

