



ひだま

木田小学校保健室
令和7年1月23日
No.10

みなさんの「^{しんねん}新年の^{ほうふ}抱負は？」抱負とは、^{たん}単なる^{もくひょう}目標ではなく、^{こころ}心の中に持っている^{けいかく}計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは^{ふじゅうぶん}不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と^{ぐたい}具体的に何を^なするかまでを^{かんが}考えてみましょう。そうすると、^{しぜん}自然と^{きも}チャレンジしたい気持ちになりますよ。^{あたら}新しい年^{とし}に^{あたら}新しい^{いっぽ}一歩を！

1月の保健目標 感染症を予防しよう

①	②	③		④		⑤	⑥	
			—	ゆ	—			—

<p>① ^て手をあらったら、これ^{ふこう}でふこう。</p> 	<p>② これ^{めんえきりょく}がたまると、免疫力も低下するよ。ぐっすり^{ねむ}眠ろう！</p> 	<p>③ ^{せいし}姿勢良く座る^{あいご}合い言葉「足はぺったん、せな^かは〇〇！」</p> 
--	---	--

<p>④ ^{とうじ}ゆず入りで「冬至^{はい}に入るとカゼをひかない」と^い言われています。</p> 	<p>⑤ もうすぐ^{りゅうこう}流行する^{じき}時期です。^き気をつけましょう。</p> 	<p>⑥ ^{がっこう}学校でこの^{じかん}時間のあとは、^て手洗いをしよう！</p> 
---	--	---

あけまして
おめでとーございませー



インフルエンザが^{りゅうこう}流行しています。^て手洗いや^{かんき}換気、^{せき}咳エチケット、^{きゅうじつ}休日はなるべく^{ひとご}人混みを避けるなど、一人一人が^き気をつけて、^{げんき}元気に^す過ごしましょうね。

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

水で洗う	お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

外に出るときは

手袋はしない	手袋をする

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手がカサカサしてきたら

気にしない	ハンドクリームをぬる

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。



これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。



【 保護者の皆様へお願い 】

- ・インフルエンザが流行しています。毎朝、登校前の健康観察をお願いします。いつもと様子が違う、体調が悪いなどの場合は、無理に登校させず、ご家庭で安静に過ごして様子を見ていただくようにお願いします。
- ・体調不良で学習できない時や、ケガをして受診が必要な時は、保護者の方へ連絡をいたします。
※早退時はお子様だけで下校はできません。必ず保護者の方のお迎えをお願いします。
 《学校から早退の連絡や、受診などのご相談をする目安》
 - ・ケガ：骨折の疑い／出血が止まらない／首から上のケガ など
 - ・病気：37.5℃以上の発熱／1時間程度保健室で休養しても体調が変わらない場合 など
- ・歯の治療がお済みの方は、すでにお渡ししている用紙をご提出いただくか、連絡帳などでお知らせください。

保健室のひとりごと



今月の保健室前の掲示板は、1月の食文化、おせち料理と七草粥について学べます。私たちの体は、食べたものからできています。毎日の食生活を大切にして、健康な体を作っていきたいものですね。今年もみなさんが、健康で大きなけがなく過ごせるように、保健室からサポートしていきたいと思ひます。