

ほけんだより 1月号



小原中部小
令和8年1月13日



あけましておめでとうございます！今年はどんな年にしたいですか？
目標を立てて充実した年にしましょう。中部っ子のみなさんにとって、
何事もうまくいく一年になりますように、今年もよろしくおねがいします！

【1月の保健行事】

14日 (水) 発育測定 (全学年)

27日 (火) ~30日 (金) おばらすこやかウィーク

身長と体重を測ります。9月と比べてどのくらい成長しているのか測定します。体操服を忘れずに♪

1月の
保健目標

手洗いをしよう。



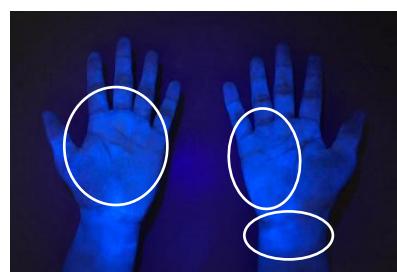
蛍光クリームを汚れに見立てて、手洗い実験をしたものです。白く光っているところがよごれの残っているところです。一見、清潔に見える手も、実は洗い残しが多いことが分かりますね！正しい手の洗い方を知って、しっかりかぜの予防をしましょう。

手洗いをする前



よごれが手のひら全体についています。

水だけで洗った手



水だけではよごれはきれいに落ちません。全体的に洗い残しが多いですね。

石けんで30秒間洗った手



石けんで30秒間洗うと、ほとんどのよごれが落ちました。しかし、爪の間などは洗い残しが多いです。しっかり洗いましょう！

正しい手の洗い方



手のひら



手の甲



つめの間



指の間



親指

★石けんを必ずつける。

(石けんには消毒の効果があります★)

★30秒間、手を洗う。

★水で流し、せいけつなタオルで、

よくふいてかわす。

かぜ
風邪ってなに？



ウイルスなどがのどや
鼻から体に入つて、
様々な症状を
引き起こすことだよ。

かぜ しょうじょう
風邪の症状は？



かぜ はや
風邪を早く
治す方法は？



くしゃみや、鼻水、鼻づまり、
のどの痛み、たん、発熱など。
いくつかの症状が同時に
起こるのが特徴だよ。

はつねつ なんど
発熱って何度から？



37.5度以上が発熱だよ。
でも平熱によって、
個人差もあるよ。



れいきやく
冷却シートは効くの？

たいおん さ
体温は下がらないけど、
冷たくて気持ちがいいから、
しんどさが和らぐよ。



かぜ
風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

ねつ で
熱が出ると汗をかくし、
からだ すいぶん うしな
体の水分を失いやすいんだ。
しょくよく
食欲がないと食事からの
すいぶん ふそく
水分も不足しやすい。
だから、こまめに水分補給を
すいぶんほきゅう
することが大事なんだ。

ふせ
うまく防ごう！

なお
うまく治そう！

かぜ りゅうこう ふゆ
風邪が流行する冬でも
うま 馬はとっても元気！風邪に負けない
げんき かぜ
ために、他の十二支と一緒に
ほか じゅうにし いつしょ
かぜ おし
風邪について教えてもらおう！

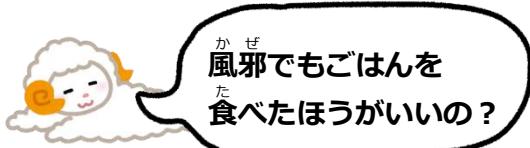


かぜ ふろ
風邪のときはお風呂に
はい 入らないほうがいいの？

たいりょく ふろ
体力があるときはお風呂に
はい オッケー
入ってもOK。
リラックスできて
やす
よく休めるし、
めんえき かっぱつ
免疫も活発になるよ。



かんき
換気ってどれくらい
するといいの？



かぜ
風邪でもごはんを
た
食べたほうがいいの？

しょくよく
食欲があれば、食べたほうがいいよ。
あたたかくして温かくて消化に良いものがおすすめ。

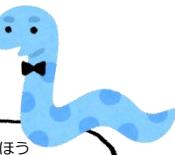
かぜ ぐすり
風邪薬はウイルスを
やっつけてくれるの？



ウイルスをやっつけるのは、
からだ めんえき かぜ ぐすり
体の「免疫」。風邪薬は、
ねつ 熱やせきなどのつらい症状を
いちじてき やわ
一時的に和らげてくれるよ。

かぜ よぼうほほぼう
風邪の予防方法は？

せつ てあら
石けんでの手洗いやうがい、
じゅうぶん すいみん
十分な睡眠、
バランスのよい食事など、
きそくただ せいかつ いちばん
規則正しい生活が一番！
まいにち つ かさ たいせつ
毎日の積み重ねが大切！



おうちの方へ

新年あけましておめでとうございます。中部小にかかるみなさまにとって、素敵な一年になります
ように。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

