

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^{ことし}はどんな一年^{いちねん}にしたいですか？
目標^{もくひょう}を立てて充^た実^{じゅうじつ}した年^{とし}にしましょう。中部っ子^{ちゅうぶこ}のみなさんにとって、
何事^{なにごと}もうま^{ひとねん}くいく一年^{ことし}になりますように今年^{ことし}もよろしくおねがいします！

1月の保健行事

14日（水）^{すい} 発育測定^{はついくそくてい}（全学年^{ぜんがくねん}）

27日（火）～30日（金） おばらすこやかウィーク

身長^{しんちよう}と体重^{たいじゆう}を測^{はか}ります。9月^{がつ}と比べ^{くら}てどのくらい
成^{せい}長^{ちよう}しているのか測^{そくてい}定^{てい}します。体操服^{たいそうふく}を忘れ^{わす}ずに♪

1月の保健目標 / てあら 手洗いをしよう。

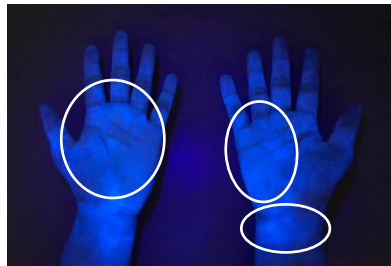
蛍光クリームを汚れに見立てて、手洗い実験をしたものです。白く光っているところがよごれの残^{のこ}っているところです。一見^{いっけん}、清潔^{せいけつ}に見える手^みも、実は洗^てい残^{のこ}しが多いことが分かりますね！
ただ^{ただ}正しい手^ての洗^{あら}い方^{かた}を知^しって、しっかりかぜの予^よ防^{ぼう}をしましょう。

てあら 手洗いをする前^{まえ}



よごれが手のひら全体についています。

みず 水だけで洗った手^て



みず 水だけではよごれはきれいに落ちません。全体的に洗^{あら}い残^{のこ}しが多いですね。

せっ 石けんで 30秒間洗った手^て



せっ 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^{つめ}の間^{あいだ}などは洗^{あら}い残^{のこ}しが多いです。しっかり洗^{あら}いましょう！

ただ 正しい手の洗い方



★石けんを必ずつける。
（石けんには消毒^{しょうどく}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、よくふいてかわかす。

か ぜ
風邪ってなに？



ウイルスなどがのどや
鼻から体に入って、
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？



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。

か ぜ はや
風邪を早く
なお ほうほう
治す方法は？



しっかり休むことが一番。
体を休めると、ウイルスと
戦う免疫の働きが
活発になるんだ。

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。

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？



体力があるときはお風呂に
入ってもOK。
リラックスできて
よく休めるし、
免疫も活発になるよ。

れいきゃく
冷却シートは効くの？



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。

ふ せ
う ま く 防 ぐ ぞ う ！
な お
う ま く 治 そ う ！



風邪が流行する冬でも
うま はとっても元気！風邪に負けない
ために、他の十二支と一緒に
風邪について教えてもらおう！

かん き
換気ってどれくらい
するといいの？



1時間に1回5分くらい
窓を開けて、きれいな
空気に入れ替えよう。
家でもやってみよう。

か ぜ
風邪のときはなぜ
すいぶんほきゅう だいじ
水分補給が大事なの？



熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しやすい。
だから、こまめに水分補給を
することが大事なんだ。

か ぜ
風邪でもごはんを
食べたほうがいいの？



食欲があれば、食べたほうがいいよ。
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、
体の「免疫」。風邪薬は、
熱やせきなどのつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ。

か ぜ よ ぼう ほう ほう
風邪の予防方法は？



石けんでの手洗いやうがい、
十分な睡眠、
バランスのよい食事など、
規則正しい生活が一番！
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。中部小にかかわ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いいたします。
