

# ほけんだより

あたら  
新しい年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか？勉強やスポーツ  
をがんばったり、友達とたくさん遊んだり、楽しみなことがたくさんありますね。  
ここ  
心も体も元気いっぱい毎日を過ごせるよう、自分の健康を守りましょう。

## やってみよう！寒い季節の健康生活術



朝食を食べて、寝て  
いる間に下がった体温を上げよう。しっかり栄養をとって抵抗力も上げよう！



人混みではマスクをしよう。外から帰ってきたら石けんで手洗いをしよう。（手洗いのポイントは裏面を見てね！）



体を動かすと、筋肉が熱を作つて体温が温まるよ。掃除などのお手伝いをすることもオススメ！

湯船にしつかりつかることで、心も体もリラックスするよ。しっかり休んで明日に備えよう！



1月の保健目標  
風邪やインフルエンザを予防しよう

## 寒い季節のけがを予防するポイント

寒い季節は筋肉が硬くなり、けがをする人が増えます。体育や運動の時間だけでなく、休み時間に遊ぶ前にも準備運動をしっかりと行いましょう。



準備運動でケガを防ごう

# 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
- ・共有の物を触ったとき



## 手洗いのポイント

### ①石けんをしっかり泡立てる



### ③泡や汚れをしきりに洗い流す



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



### ④せいけつなハンカチやタオルでふく



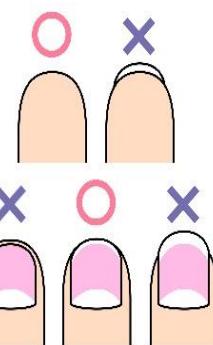
## 1月の保健行事

- |        |                     |
|--------|---------------------|
| 8~16日  | 手洗い週間…各学部           |
| 9~20日  | 身体計測…各学部            |
| 21日(水) | 学校環境衛生検査            |
| 30日(金) | 内科相談…希望者<br>学校保健委員会 |



## 1月7日は「爪切りの日」

爪が伸びていると、爪と皮膚の間に汚れがたまつたり、自分や他の人をひつかいて傷つけたりすることがあります。また、爪の奥まで汚れが入り込んでしまうと、石けんを使って手を洗っても汚れが落ちにくくなります。



子どもの爪は大人よりも早く伸びます。爪の様子を見て、1週間に1回くらいの頻度で爪を切りましょう。また、爪を切る時は短くなりすぎないよう、指のカーブに沿って、先端の白い部分を少し残して切るようにしましょう。