

# ほけんだより 1月

令和7年1月8日  
小平第六小学校  
校長 屋代 弘一  
保健室



あたらしい年が始まりました。すてきな1年にできるよう、それぞれ今年のご目標を立てましょう。保健室は六小のみんなが心も体も元気に毎日を過ごせるよう応援していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 今年も一年、元気にすごそう

勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするためには、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



## 外遊びをしよう

寒いからといって、室内に閉じこもっていませんか？ 外遊びをすると、こんなにいいことがあります。休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう。



- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

### ● 手洗いのポイント

① 石けんをしっかり泡立てる

まずは、『そで』をまくろう!!



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



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



## 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期です。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、こまめに石けんを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
- 共有のものを触ったとき

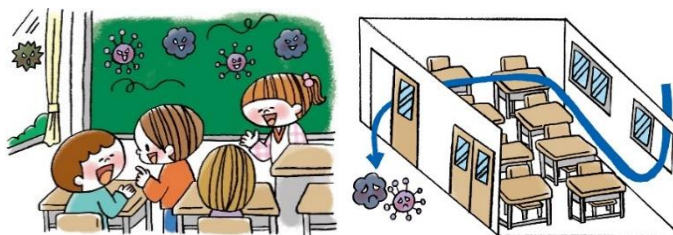




## 教室の空気を入れかえましょう

### 換気のポイント

閉め切った教室は目には見えませんが、汚れた空気がたまってきます。健康に過ごすためには換気をすることが大切です。換気をすると感染症予防や、きれいな空気のおかげで頭や気持ちやすっきりします。



教室の前から後ろへななめになるように窓をあけると、空気の流れます。窓を全開にせず換気ができ、寒さも抑えられます。

～おうちの方へ～

### 1 3学期の発育の予定

1月10日(金): 1・2年生      14日(火): 3・4年生      15日(水): 5・6年生

髪の毛を頭の上で結ばないような髪型にしてください。



### 2 体調管理について

① 年末年始、インフルエンザを始めとする冬の感染症が大流行しています。

3学期も学校では感染拡大が心配されます。

複数の体調不良者(発熱等)が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置をとる場合があります(学年や学級の状況によって、兄弟でも対応が違う場合があります。学校からの連絡にご注意ください)。



感染症の流行・罹患・欠席状況などは随時お知らせしていきますが、登校前には必ず健康観察を行っていただき、体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則1時間以内としています。休養をしても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。

連絡先の変更がある場合は速やかに担任へお知らせください

また、冬場は感染性胃腸炎が流行しやすく、おう吐や下痢、腹痛、発熱などの症状があります。校内での感染を”ひろげない”ためにも、学校でおう吐があった場合の衣類は、汚れたままビニール袋に入れて、持ち帰っていただいています。ご理解とご協力をお願いいたします。



② お子さんは鼻かみ上手にできますか? この季節、鼻をすすりながらの来室が目立ちます。

鼻に花粉やホコリが入り込むと、これらの異物を身体の外へ流し出そうとして鼻水が出ます。また、ウイルスや細菌などの病原菌に感染すると、膿の混じったドロツとした鼻水になります。この鼻水をためたまにしていると、鼻腔内の細菌が増殖し副鼻腔炎や中耳炎をひきおこす原因となります。鼻はすすらず、出来るだけ出してあげましょう。

### 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。

お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

#### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

#### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

#### 正しい鼻のかみ方

- ① 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえます。
- ② 鼻をかむ時には、口から息を吸う。鼻を押し出すために、空気をたっぷり入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らさず少しずつ確実にかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない。かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむようにします。