



1月

ほけんだより

令和8年1月
照沼小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

健康に新たな一年を迎えることができましたか。今年も、手洗い、うがい、せきエチケット、換気など、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。日頃からの体づくりもとても大切です。食事と睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。



1月の保健目標 冬を健康にすごそう

まもろう！ せきエチケット

かぜや感染症のウイルスは、せきやくしゃみの中に含まれていることが多いです。見えない小さなつぶ（飛沫）として飛び散ってしまいます。

せきエチケットは、自分から飛沫が飛ぶのを防ぎ、友達や家族を守るための大事な行動です。みんなで気をつけていきましょう。



マスクも正しくつけましょう！



鼻が出ている人



鼻とあごがかくれている

1 マスクをつける

せきやくしゃみが出る時は、マスクをつけましょう。



2 マスクがないとき

はんかちやティッシュで鼻と口をおおう。使ったティッシュはすぐにすて、手を洗いましょう。



3 とっさのとき

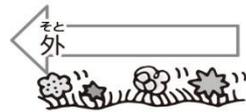
手は使わず、そでや服の内がわでおさえましょう。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



身体測定 1月13日(火) 1・2・3・4年生
1月14日(水) 5・6年生
清けつしうべ 1月20日(火)



【スクールカウンセラー来校日】

1月21日(水) 9:00~16:00 (中井川先生)
1月22日(木) 9:00~16:00 (山崎先生)
2月26日(木) 9:00~16:00 (山崎先生)
*面談を希望される方は、木場または担任までお伝えください。