

# ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2025.1.10 No.9

樋川小学校 保健室

あけまして  
おめでとう  
ございます

ついに2025年がスタートしました！今年はみなさんにとって新たな出会いの年になりそうですね。今年一年がみなさんにとって良い年になるよう、まずは健康に気をつけて過ごしましょう！

スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

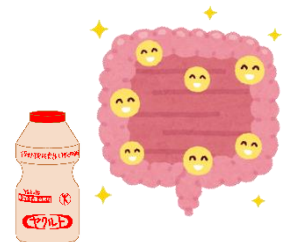
学校保健委員会を開催します！

～保護者の方へ～

『学校保健委員会』とは、学校の健康問題をみんなで考え、子どもの健康づくりを推進するための組織です。今年度は七尾ヤクルトさんの出前授業「おなか元気教室」です。排便の大切さについてお話していただきます。

保護者の方もぜひご参加ください😊

- 日時 1月30日(木)授業参観後 14:20～15:05
- 場所 樋川小学校 食堂
- テーマ 「おなか元気教室」



※児童には一人一本ヤクルトのプレゼントがあります！

The infographic illustrates the correct handwashing technique using two hands. The steps are numbered 1 through 7, each with a corresponding illustration and text in Japanese. The hands are shown in various positions to demonstrate the movements. The background is white with light blue and green accents.

- 1. 指先** (Finger tips): 手のひらに指を立てて、手のひらでこする (Stand the fingers on the palm and scrub with the palm).
- 2. 指の間** (Between fingers): 指を深く組んで指の間をもみ洗する (Interlock fingers deeply and scrub between fingers).
- 3. 手首** (Wrist): 反対の手で掴み、ねじるように洗う (Grab with the opposite hand and scrub in a twisting motion).
- 4. 親指** (Thumb): 反対の手で掴み、ねじるように洗う (Grab with the opposite hand and scrub in a twisting motion).
- 5. 手のしわ** (Hand creases): しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる (Be aware of the creases and scrub the palms thoroughly).
- 6. 手のしわ** (Hand creases): しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる (Be aware of the creases and scrub the palms thoroughly).
- 7. 手のしわ** (Hand creases): しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる (Be aware of the creases and scrub the palms thoroughly).

Additional text at the top right says: "洗い残していないかな?" (Have I not washed anywhere?).

こたえは、<sup>せかい</sup> <sup>き</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>み</sup> <sup>みず</sup> <sup>て</sup> <sup>あら</sup> <sup>せつび</sup> <sup>い</sup> <sup>え</sup>  
 世界規模で見たときに、せっけん<sup>き</sup>と水<sup>みず</sup>で手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>うための設<sup>せつ</sup>備<sup>び</sup>が家<sup>いえ</sup>にな  
 い人<sup>ひと</sup>の数<sup>かず</sup>。<sup>かんきょう</sup> <sup>とどの</sup> <sup>かんせんしよ</sup> <sup>ひと</sup>  
 環境<sup>かんきょう</sup>さえ整<sup>ととの</sup>ってれば、感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しよ</sup>にならずに済<sup>す</sup>んだ人<sup>ひと</sup>もたくさんいる  
 はずで<sup>す</sup>。日<sup>に</sup>本<sup>ほん</sup>に住<sup>す</sup>んでいる私<sup>わたし</sup>たちは、意<sup>い</sup>識<sup>しき</sup>ひとつで効<sup>こう</sup>果<sup>か</sup>の高<sup>たか</sup>い感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>がで  
 けるのです。

# 手荒れを防ごう!

**スタート**

**手を洗うときは**

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| みず あら<br><b>水で洗う</b> | お湯 あら<br><b>お湯で洗う</b> |
|                      |                       |

**手を洗い終わったら**

|         |                     |
|---------|---------------------|
| ハンカチでふく | そのまま自然乾燥<br>しぜんかんそう |
|         |                     |

**外に出るときは**

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| てぶくろ<br><b>手袋はしない</b> | てぶくろ<br><b>手袋をする</b> |
|                       |                      |

**〇 カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをめめて乾燥を防ごう。**

**〇 お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。**

**ゴール**

**手がガサガサしてきたら**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| きにしな<br><b>気にしない</b> | ハンドクリームをぬる |
|                      |            |

**〇 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまおう。ハンカチで優しくふきとろう。**

**〇 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。**

**〇 これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう**

**〇 ゴール**