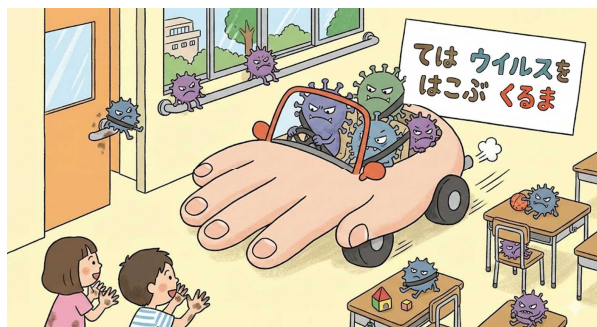


ほけんだより 1月

湯野小学校 保健室

令和8年が始まりました。冬休み明けは生活リズムが乱れがちになります。かぜのウイルスたちは、そんな状態が大好き。早くお正月気分から抜け出して、生活リズムを整えていきましょうね。
みなさんが元気に過ごせるように、今年も保健室から体や心の健康情報を発信していきます。



インフルエンザやノロウイルスなど多くの菌やウイルスにとって私たちの手や指は、「車のような乗り物」で、私たちの体の中に自然と運んでくれるものです。だけど「石けんと水で手を洗い、ハンカチで手をふく」ことにより、肺炎は50%、下痢は53%減らすことができると分かっています。
今回の保健だよりでは、生活のちょっとした工夫が健康づくり（病気予防等）になっていることをしょうかいします。

日常あるある① 冷え



起こりうる病気や不調
免疫力が下がってかぜやインフルエンザなどの感染症、腹痛やげり、首や肩のこり、はだのトラブル、生理痛

～ちょっとした健康づくり～



体にほどよく
フィットする
下着を着る



服の間に空気の
層を作り、熱を
にげにくくする



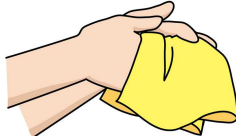
外の冷たい空気を
通さず、中の熱を外
に逃がさないよう
に、外側は風を通さ
ないものを着る

日常あるある② 乾燥



起こりうる病気や不調
のどのいたみ、はだのかゆみ
くちびるのあれ、手や指の
ひび、あかぎれ

～ちょっとした健康づくり～



ぬれた手を
すぐにふく



口びるを
なめない



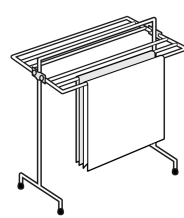
リップクリームやボディク
リームをぬって保湿する



水分をとる
こまめに



マスクをつけて
のどの保湿



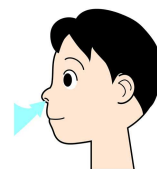
ぬれたタオル
を部屋でほす

日常あるある③ 口ぼかん



起こりうる病気や不調
免疫力が下がってかぜやインフ
ルエンザなどの感染症、口呼吸
によるつばの減少でむし歯や
不正咬合など歯や口の病気

～ちょっとした健康づくり～



鼻呼吸を
する



箸を上手に
使って食べる



犬食いやかきこむよう
な食べ方をしない

あーるえす
R S ウイルス
かんせんしょう
感染症

感染症拡大防止のためにマスクを使用する場合があります。マスクを3枚程度、使用済みマスクを持ち帰る袋を1枚、ランドセルに入れてください。ハンカチも貸し借りできませんので、ハンカチを忘れないように持たせてください。ご協力をお願いします。

A simple line drawing of a person with short hair, wearing a dark shirt, drinking from a bottle. Three small teardrop-like shapes are above the bottle, suggesting liquid being poured or splashed.

か ち が い



風邪かぜなど病氣びょうきにかかった時とき、病院びょういん
 受診じゅしんをして薬くすりを飲のみますが。。。。。
 風邪薬かぜくすりを飲めば早はやく治なおるは・・・×

風邪かぜくすりは症しょうじょう状やわを和やわらげるもの。
 風邪かぜを治なおすのは体からだの中なかにある力ちから。
 休やすむことで、体からだの中なかにある回復力かいふりよくや
 免疫力びょうふんきん、抵抗力たたか、免疫力ちから、抵抗力たか
 病原菌びょうげんきんと戦たたかう力ちからを高たかめることがで
 き、風邪かぜを治なおすことができるのです。

寒い日に
気持ちよく寝るコツ



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
冷たい布団に入らなくていいよ。



あせ す そ ざい ふく き
汗を吸う素材の服を着る

ね あいだ あせ
寝ている間には汗をたくさんかくので、

あせ す めん そ ざい ふく き ね
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



湯船につかる

体温たいおんが下さがるときに眠ねむくなるので、

湯船ゆふねにつかって体温たいおんを上げよう。

きも　　ね
気持ちよく寝るコツ
さんこう　　しぶん
を参考に、自分にあ
きも　　ね
う気持ちよく寝る
ほうほう　　ね
方法で、寝ることを
たの
楽しんでみてね。

みなさん、規則正しい生活リズムを意識して、これからも「早寝早起き朝ご飯」の毎日をお願いします。