

# ほけんだより 1月

船引小学校  
保健室  
R7.1.20



2025年が始まりました。気持ちも新たに、心も身体も健康な1年になる  
といいですね。今年もほけんだよりを通して、心身の健康に関する情報を  
発信していきたいと思えます。

## あたたか 温かくすごすための冬の服装

### ● 3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。



### ● 空気の層をつくろう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。

### ● 部屋の中と外

部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

### ● 下着（肌着）を着よう

下着（肌着）は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。

## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

## 確認！インフルエンザ予防

### 1 予防接種

2週間ほどかかるといわれています。流行する前の接種が効果的です。

13歳未満は、2回接種が推奨されています。



### 2 手洗い

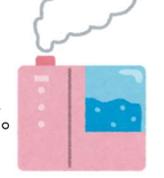
手は、いろいろな物に触っているため、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立てて、しっかりと洗いましょう。洗った後は清潔なハンカチで拭きましょう。



### 3 湿度をたもつ

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

ぬれたタオルや洗濯物を干すのも乾燥を防げます。



### 4 休養と食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



### 5 外出を控える

感染症が流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。



### 6 こまめな換気

室内では、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。



### 7 せきエチケット(マスク着用含む)

咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの人へうつさないように、飛沫感染対策としてのマスク着用等の咳エチケットを徹底しましょう。周囲の人への感染を防ぐだけでなく、自分が飛沫を浴びないことにも役立ちます。



(参考：厚生労働省ホームページ)

### おうちの方へ ~マスクの準備をお願いします~

先週からインフルエンザや発熱での欠席者が増えてきました。学校で過ごしているなかで、体調が急に悪化することも多いです。感染症予防として**マスクの準備をお願いします**。また、**ハンカチ・ティッシュ・水筒**も大切になります。お子さんと一緒に確認しながら準備をお願いします。

