

ほけんだより1月

令和8年1月6日 高三小 保健室

1月の保健目標

かぜ
<風邪をひかないようにしよう。>



あたら新しい年が始まりました。今年もよろしくお願ひします！
みじか短いお休みでしたが、みなさん、ふだんなかなか会えない親せきの人たちと楽しく過ごしたり、のんびりできましたか？今の学年も、残すところあと3ヶ月です。寒さと乾燥が本格的になり、体調をくずしやすくなる冬のこの3ヶ月！元気に過ごせるように、今まで以上に自分の体調の変化に気をつけましょう。



とつぜんですが、みなさん、息をするときはどこから空気をすっていますか？空気を鼻からすうことを「鼻呼吸」、口からすうことを「口呼吸」といいます。鼻呼吸だと、鼻の入口にある鼻毛で空気中のほこりやゴミをとりのぞき、鼻の奥の空間で空気を温めて湿度を与えてくれます。口呼吸だと、空気中のゴミやウィルス、冷たい空気が直接体の中に入ってしまい、体調をくずしやすくなってしまいます。鼻呼吸を意識してみましょう。

自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

爪の健康OXクイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち？

A1 爪は長くなると(手のひら側から見たとき、指より爪が出ていると)割れやすくなります。また、周りの人を傷つけてしまうおそれもあります。爪が指よりも長くなる前に、爪を切るようにしましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
○か×か、どっち？

A2 子どもの爪は、大人よりも早く伸びます。1週間に1回くらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3 健康な爪の色は、うすいピンク色である。
○か×か、どっち？

A3 爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているかもしれません。病院でみてもらいましょう。



保護者の方へ

○1月7~8日に、今年度最後となる発育測定を実施します。結果は「発育の様子」でお知らせします。今回は、今年度計測した3回分の結果を載せており、4月からの体の成長がわかります。お子さまの成長の証として、ご覧ください。

○今年度はインフルエンザA型の流行が全国的に早く、昨年、本校もインフルエンザA型に感染する児童が多く出ました。例年、A型の後にインフルエンザB型の流行の波が来ます。1シーズンにA型とB型の両方に感染する児童もいます。引き続き感染症対策を心がけていただきますようお願いいたします。