

ほけんだより1月

令和8年1月6日 高三小 保健室

ほけんもくひょう
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 とし はじ ことし ねが
新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いします！
みじか やす
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
がくねん も のこ かげつ さむい かん ほんかくてき
学年も、残すところあと3ヶ月です。寒さと乾そうが本格的になり、
たいちよう ふゆ げんき す
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、いきをするときはどこ
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」、くちからすうことを「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
のはなこきゅう はな いりぐち はな け ぐちきゅう
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、
ぐちきゅう はなこきゅう はな いりぐち はな け ぐちきゅう
空気中のゴミやウィルス、冷たい空気が直接体の
中に入ってしまう、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よう。

じぶん かんせんしやうたいさく っつ
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしやう りゆうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとっ
て体力をつけるのも大事。

爪の健康〇×クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
〇か×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。
〇か×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回ぐらいは、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。
〇か×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。