



ゆくのき学園大戸小学校

NO 11 2026. 1. 8 保健室

年末に一年を表す「今年の漢字」が発表されました。テレビで見たという人もいると思いま
すが初めて「熊」という漢字が選ばれました。今年はもっとよい年にしたいという思いを
こめて漢字一文字を考えて選んでみるのもよいのではないかでしょうか。保健室では、「健」を
選びたいと思います。今年もみんなさんが健やかにのびのびと成長しますように。

1月の保健もくひょう 病気や感染症を予防しよう

●かぜの症状や治りようについてもう一度確認して、予防をこころがけていきましょう。

かぜってなに?

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

かぜの症状は?

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、いたい咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は?

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度も?

37.5°C以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ

冷却シートは効くの?

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、しあわせが和らぐよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの?

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失やすといんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの?

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどづらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの?

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ

換気ってどれくらいするといいの?

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空に入れ替えよう

風邪の予防法はある?

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番!
毎日の積み重ねが大切

風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!

災害のとき自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。
災害から命を守るためにの行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。

被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにできことがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 物資などを運ぶ

できることがあるかも。

●乾そうに負けない！加湿・うるおい対策●

冬は、しつ度が低くなるため、空気は乾燥しています。その為、ひふがかさかさしたり、乾燥に強いウィルスがふえやすくなったりします。身近な対策を取り入れましょう。

【加湿】

* 加湿器を使う *
→部屋のしつ度をコントロール。



せんたく物やぬれタオルをほす
→部屋ぼしでしつ度アップ。



*きりふきを使う *
→空中やカーテンにミストをかける。



【保湿】

*おふろで体をあらう
時にこすりすぎない。



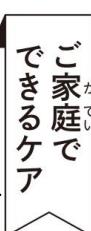
*自分のはだに合った
クリームをぬる。



口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



保湿剤を
こまめに塗布する

舐め取られないように、
寝る前や寝ている間に
塗るのがおすすめです。

刺激のある
食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いもの
は刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。
こまめに水分を摂らせるよう
にしましょう。



3学期がスタートしました 身体測定をおこないます

9月から身長や体重は増えたかな。みんなの成長をみていきます。測定は体育着を着て行います。
忘れないようにしましょう。また、健康な生活に関する保健指導も行います。

1/ 9(金) : 5・6年
1/ 13(火) : 3・4年
1/ 14(水) : 1・2年

●授業などの関係で、日ていが
変わることもあります。



ほけんしつから

身体測定結果は、「けんこうカード」でお知らせします。1月の測定結果をご覧になりましたら、押印し担任に提出してください。また、裏面の「健康生活のきろく」の欄にお子さんの様子を記入してください。

冬休み中、けがや病気で病院を受診し学校生活上配慮が必要な場合は、連絡帳等で担任にお知らせください。

昨年12月はインフルエンザA型の変異株「サブクレードK」が発生したことから、インフルエンザA型に2回罹ってしまう児童が数人出ました。今後も型や株の変異が見込まれます。油断せず、感染予防を続けるようにしてください。