

# ぼんぼん 1月

ゆくのき学園大戸小学校

NO11 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。今年はもっとよい一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のでしょうか。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

●かぜの症状や治りょ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。

風邪ってなに？

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

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、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

発熱って何度から？

37.5℃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、しんどさが和らぐよ

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、体の水分を失いやすいんだ。  
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つ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

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

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気に入れ替えよう

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

風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらう。

風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をバワフルに過ごそう！

## 災害のとき自分ができること

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、みなさんにもできることがあります。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。

この機会に、いざというときに自分ができることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

### 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、周りを見回してみよう。  
●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓  
●物資などを運ぶ など  
できることがあるかも。



## ●乾そうに負けない！加湿・うるおい対さく●

冬は、しつ度が低くなるため、空気は乾そうしています。その為、ひふがかさかさしたり、乾そうに強いウィルスがふえやすくなったりします。身近な対さく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可能性があります。



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。



☆三  
ご家庭で  
できるケア

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。みなさん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。