

# ほけんだより

1月

令和8年1月8日  
吉岡小学校保健室



## あけまして おめでとう

さあ、2026年がやってきました。今年（ことし）はうま年（とし）です。うま年（とし）は「何事（なにごと）もウマくいく」とか「思い切（おもき）って始（はじ）めてみるとスピードにのって進（すす）む」など、エネルギーにあふれた年（とし）と言われています。いろいろなことにチャレンジし、元気（げんき）いっぱい（とし）の年（とし）にしたいですね。なにをするにも健康（けんこう）な心（こころ）と体（からだ）があつてできること（こと）です。今年（ことし）もみんな（みんな）が健康（けんこう）に過（す）ごせるように応援（おうえん）します。

1月の保健目標

# バランスよく食べよう。

自分の健康は自分で守る！



感染症

### カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌（さいきん）など】



のどや鼻（はな）にのびよる。体（からだ）のガードが弱（よわ）っているとスキをついてくる！ 休（やす）んであたたかくしていると、たいてい数日（すうじつ）で弱（よわ）まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断（ゆだん）するとやられるけど、回復（かいふく）しやすい。

感染症

### フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱（こうねつ）などで攻撃（こうげき）してくる強敵（きやうてき）！ 広（ひろ）がる力が強く、仲（な）間（ま）にもうつりやすい。ワクチン（か）や手洗（てあらい）いでガード力（ちから）を上げて、近（ちか）づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどと学級閉鎖（がくきゅうへいさ）のピンチ（たいさく）を！

感染症

### シン・コロナー

【新型（しんがた）コロナウイルス】



発熱（はつねつ）・せき・のど（のど）の痛（いた）みなど、症状（しやうじょう）のあらわれ方はいろいろ。マスク（か）・手洗（てあらい）・換気（かんき）などの対策（たいさく）で、近（ちか）づけないためのガード（か）がカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況（じやうきやう）しだいで強（つよ）さ（か）が変（ゆ）わる。油断（ゆだん）しない！

自分じぶんにできる感染症対策かんせんしやうたいさくをしっかりと続けようつづ



外そとから帰かえったら石けんせつで手て洗い。部屋へやの換気かんきもしよう。



感染症かんせんしやうの流行時りゆうこうじにはマスクをして、人混みひとごみは避ける。



栄養えいようや睡眠すいみんをしっかりとって体力たいりよくをつけるのも大事だいじ。

爪つめの健康けんこう ○ × クイズ

**Q1** 爪つめは長く伸びてから切ったほうがよい。  
○か×か、どっち？

**A1** 爪つめは、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろうように、爪を切りましょう。



**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、大人よりもはやく伸びます。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。  
○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、何かの病気にびょういんかかっているのかもしれない。病院でみてもらいましょう。



冬も「脱水」に気を付けよう

湿度が低く、空気が乾燥する冬は、水分蒸発が進み、知らず知らずのうちに体の中の水分が失われやすくなります。さらに冬はのどの渇きを感じにくいので脱水が起きやすくなります。冬もしっかり水分を取るようにしましょう。新学期からも水筒の準備をお願いします。

皮膚の保湿をしよう

この時期になると、手や足の皮ふがカサカサになり、かゆみが出る人がいます。かゆみや傷があると、授業に集中できなかつたり、手洗いをしたくなくなつたりするのでお風呂上がりや登校前にしっかりと保湿をしましょう。

