



ほけんだより

※おうちの方と一緒に読みましょう。
令和7年2月号 小田原市立町田小学校

冬休みが終わって、インフルエンザ感染症拡大の心配をしていましたが、1月は11名の感染者が見られたものの、今のところ流行を心配する状況にはなっていません。まだまだ、安心はできません。引き続き、「手洗い」「うがい」「規則正しい生活」「人ごみをさける」「マスク」「換気」などの感染症予防にご協力をお願いします。

最近、気になっています。



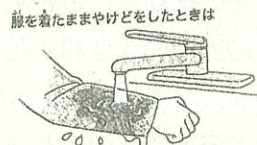
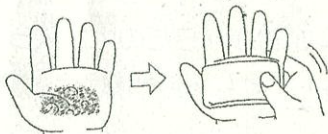
- ④ お腹が痛いと言ってくる児童が多いです。・・・話をすると
朝ごはんを食べていなかったり、うんちがでていなかったり、水分をとって
いなかったり、肌着を着ていなかったり、薄着だったり...



- ⑤ 手や指先が切れて痛い・・・手荒れ(肌荒れ)
乾燥しているので、ハンドクリームや保湿剤などをこまめにぬりましょう。
手を洗ったら、かならず、はんかちでふきましょう。



- ⑥ やけど・・・すぐに、水道水で10分以上冷しましょう。
水ぶくれが破けてしまうと、痛みが強くなったり治りにくくなります。
水ぶくれができたときは、ガーゼをあてて病院へ行きましょう。

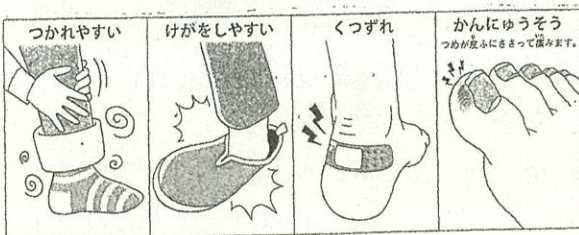


水道水をかけづらいところをやけどしたときは

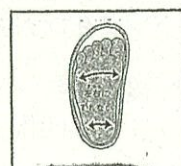


- ⑦ サイズのあってないくつをはいていると

・・・足に合わないくつは、はき心地が悪くてつかれやすいです。



くつの中で足が不安定になるためにけがをしやすく、
足のつめや全身の成長にもえいきょうをあたえる可能性
があります。



くつの中で
左右ごかない。

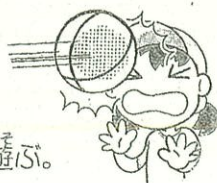


つま先に1.5 cmの
ゆとりがある。

- ⑧ こんなけが多いです。・・・おぼえはありませんか。



せまい場所で遊ぶ。



はしる。



段差のある場所で・・・

せきエチケット

できていますか。

今月の保健目標

かぜの予防をしよう

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



2メートル
= 約5歩分



口元を
ティッシュや
腕などで覆う

マスクを
つける

1は〜くしゃん!

水分ほきゅう

できていますか。

冬になると「汗をかかない」と思っていますか?

夏に比べると暑くなく、空気が乾燥しています。しかし、冬でも、寝ている間にも

汗をかきます。そのため水分不足になっていることにきがつきにくいのです。

水はわたしたちが生きていくうえで、とても大切な役割をしています。

子どもの体重の約70%は、水の量です。

からだの中の水にはどんな役割があるのかな?

◎からだの中に栄養を届けられます。

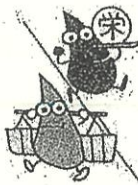
→ 血液のしごとだよ。

◎いらなくなったものをからだの外に出します。

→ 「尿」や「便」になるよね。

◎ちょうどいい体温を保ってくれます。

→ 汗のおかげだよ。



こんな時に水を飲もう

◎朝起きたとき

◎暖房で部屋が暑くなったとき

◎運動したあと

◎長くお風呂につかったあと

◎寝るまえ



花粉が

とびはじめました。

だんだんとスギやヒノキの花粉がとび始めています。

みなさんの中にも花粉症の人がいますね。花粉症とは、花粉がからだの中に入ってきてからだに「悪いものが入ってきた!」と勘違いをし、くしゃみや鼻水、涙などからだから追い出そうとする症状のことをいいます。

予防



ぼうし、めがね、
マスクをつける。 顔を洗う。



天気予報を
みる。



外から帰ったら手洗いうがい
顔を洗おう。



こころとからだは
とてもなかよし

こんな
体の症状
には注意

おなかがいたい あたまがいたい イライラする
食欲がない ねむれない だるい おちつかない
集中できない やる気がでない 人と会うのがめんどくさい



うれしい、かなしい、くやしい、楽しい。みんなの毎日は、いろいろな気持ちでいっぱいです。そして、どの気持ちも大切な気持ちです。でも、からだにサインがあらわれたときは、むりをしないでゆったりする。自分の好きなことをするなどして過ごしましょう。おうちの人や先生に相談するのも良いですね。保健室でも、いつでもお話を聴きます。