

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつはっこう  
令和7年1月発行



がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標



## かぜ・インフルエンザ よぼう の予防をしよう

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことはできましたか？インフルエンザなどの感染症の心配があるので、手洗い・換気・咳エチケット（マスク）を行って、今年も元気いっぱいの一年にしましょう。

### 感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

#### ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



#### ●手洗いのポイント

- ①石けんをしっかりと泡立てる
- ②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)
- ③泡や汚れをしっかりと洗い流す
- ④せいけつなハンカチやタオルでふく

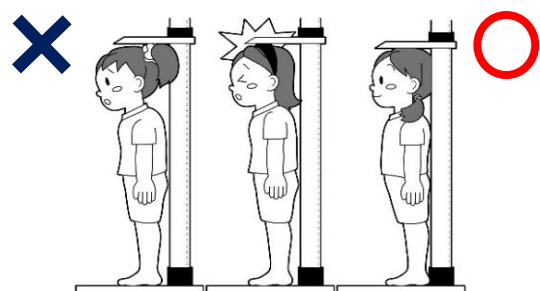


#### 身体測定があります

がつとおか きん 1月10日 (金)	ねんせい 6年生
がつ にち か 1月14日 (火)	ねんせい 5年生
がつ にち すい 1月15日 (水)	ねんせい 4年生
がつ にち もく 1月16日 (木)	ねんせい 3年生
がつ にち きん 1月17日 (金)	ねんせい 2年生
がつはつか げつ 1月20日 (月)	ねんせい 1年生
がつ にち か 1月21日 (火)	なかよし

身体測定は、体操服で行います。忘れずに持ってきてください。

また、測定をスムーズに行うために、髪型にも注意しましょう。測定の日、頭の上の方で編み込みをしたり、結んだりするのはやめましょう。



「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入  
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中  
に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲が  
って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに  
入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、  
大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか  
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1  
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで  
には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、  
転倒に注意しましょう。



2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

\*おうちの方へ\*

◎3学期も引き続き感染症予防をよろしくお願ひします

2学期はかぜやインフルエンザなどの感染症流行により、学級閉鎖の措置をとった学級がありました。3学期も引き続き、手洗い・換気など感染症予防を働きかけていきたいと思ひます。

ご家庭でも、毎朝お子様の体調を確認していただき、日頃と様子が違う場合は、**検温**をするなどして、**お子様が登校可能な状態か**をご判断していただきたいと思ひます。

また、咳がひどいときなどは、咳エチケットの話もしていただけるとありがたいです。

◎3学期身体測定を行います

身体測定後、健康手帳を返却します。3・6年生は健康手帳を持ち帰った後、そのまま家庭で保管してください。1・2・4・5年生は来年度も同じ健康手帳を使ひます。測定結果を確認していただき、健康手帳の最終ページの保護者印(各学年の3学期の欄)に押印またはサインをし、再度学校へ提出をお願いします。