



NO.11 2025年1月10日 御杖小学校・中学校 保健室

2025年
へびとし
巳年
ぐつすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



3学期も元気にがんばろう！
早ね・早おき・朝ごはん



きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ぶとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



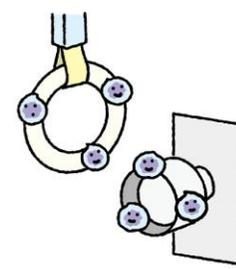
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



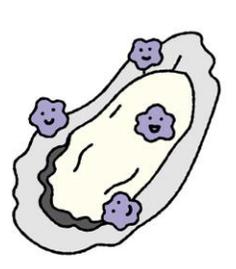
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

*健康手帳「すこやか」

OP.1~2 1月の身長・体重

保護者印のらんに捺印をお願いします。体重の○印には色をぬってください。

*中学生は身体測定結果プリントです

小学生は始業式の日(10月10日)に身長と体重をはかりました。

みんな身長は伸びているようでした。体重を測る前に「今年目標」を言ってもらいました。「字をきれいに書く」「漢字を頑張る」「九九を頑張る」「縄跳びを頑張る」「苦手なところをなくす」など、それぞれ自分の目標を立てているようでした。

中学生は10日(金)に身体測定をしました。目標を記入した記録用紙を持って帰ってもらいますので、お家の人にも見てもらってください。

「ヒトメタニューモウィルス感染症」とは?・・・熱や咳などの症状が出る感染症の1つで、高齢者や乳幼児などが感染すると重症化するおそれもあります。

以前からあるウィルスなのですが、最近では小児科などで「ヒトメタニューモウィルス」の検査をされる病院もあります。学校感染症には指定されておらず、出席停止にはなりません。熱があるときや症状がひどいときは学校をお休みして、家でゆっくりと過ごしてください。

正しい道ただ みち とおを通してて あ ふせ手荒れて あを防ふせごう！

による
による

ふゆ 冬になると、手指が赤紫て ゆび あかむらさきっぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血ちが出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防よぼうすることもできます。お肌はだぶるぶるへびさんが通とおった道みちを行いって、正しい予防法ただ よぼうほうを知ろう。



手を洗うときは

<p>みず あら 水で洗う</p>	<p>ゆ あら お湯で洗う</p>
-------------------	-------------------



手を洗い終わったら

<p>ハンカチでふく</p>	<p>そのまま自然乾燥</p>
----------------	-----------------

外に出るときは

<p>てぶくろ 手袋はしない</p>	<p>てぶくろ 手袋をする</p>
--------------------	-------------------

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

○ すいできかわ 水滴が乾くとき、肌すいぶん いっしょ うばの水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。



○ からだ ひ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をつけて冷たい空気から手を守ろう。

手がカサカサしてきたら

<p>き 気にしない</p>	<p>ハンドクリームをぬる</p>
----------------	-------------------



ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

