

# ほけんだより



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。



## \*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。

## 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んだとき大ケガのもと。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



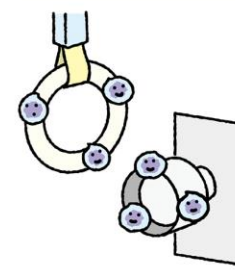
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



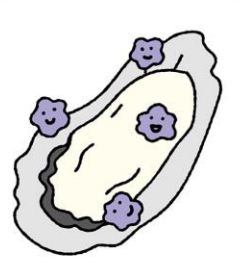
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

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口にすることで感染。

「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 とおを通てってあ ✨ 手荒れて あを防ふせごう！ ✨

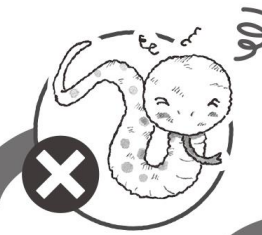
による  
による

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。



**手を洗てうときは**

みず あら 水 <small>みず</small> で洗 <small>あら</small> う	ゆ あら お湯 <small>ゆ</small> で洗 <small>あら</small> う



**手を洗てい終わおったら**

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥 <small>しぜんかんそう</small>

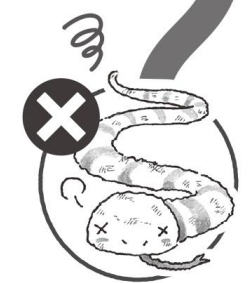
**外そとに出でるときは**

てぶくろ 手袋 <small>てぶくろ</small> はしない	てぶくろ 手袋 <small>てぶくろ</small> をする

○ カサカサは手荒れてあの始まりはじのサイン。ハンドクリームなどをぬつて乾燥かんそうを防ふせごう。

○ お湯ゆで洗あらうと、細菌さいきんなどの侵入しんにゆうを防ふせぐ皮脂ひしがとれてしまうよ。冷つめたくても水みずが一番いちばん。どうしても我慢がまんできないときはぬるめのお湯ゆにしよう。

○ すいてき 水滴かわが乾かわくとき、肌はだの水分すいぶんも一緒いっしょに奪うばってしまうよ。ハンカチで優しくやさふきとろう。



○ からだ ひ ち なが わる  
体が冷ひやえると血ちの流れながが悪わるくなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋てぶくろをして冷つめたい空気くわきから手てを守まもろう。

**手てがカサカサしてきたら**

き 気に <small>き</small> しない	ハンドクリーム をぬる



**ゴール**

よぼうほう  
これで予防法よぼうほうはばっちり。✨  
できることたいさくから対策はじを始めよう。

