

ほけんだよん 1月

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

まど 窓をあけて
くうき 空気の入れかえをしよう

東大成小学校保健室

みなさんは、ふゆやす す 過ごしましたか？気持ちよくしんねん むか 新年を迎えられたでしょう
か。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオ
ススメなのは、「ある 歩く」ことです。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くとき全身の筋肉が
しげき しぜん ふか こきゅう 刺激され、自然と深く呼吸することになるので、のう めざ うご はじ すこ はや ほ
ちよう 調で歩くのがコツです。



風邪ってなに？

ウイルスなどのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ

風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪のときは風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に
入ってもOK。リラックスできて
よく休めるし、免疫も活発になるよ

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ

換気って
どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも
5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう

風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出るのをかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものをおすすめ

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切

風邪に詳しくなると、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

1月の発育測定

- 13日(火)5・6年生
- 14日(水)3・4年生
- 15日(木)1・2年生・たんぽぽ

「すこやか」と体育着を使用します。忘れずに持ってきてくださ
い。髪の毛の長い人は、頭の上で髪を結われないようにしてください。



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- 1 1月1日
- 2 1月7日
- 3 1月10日

答えは 2 の 1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
昔は、七草がゆを作ったあとに煮た七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



- 爪が長いと
どうなる？
- ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする
- 爪で引っかいて
友だちにケガを
させてしまう
- 爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

3学期、発育測定までに
切って登校してきてくだ
さい。



1学期に「生命(いのち)の安全教育」の学習をしましたが、埼玉県からもお知らせが届きました。

あなたのたいせつなからだと ところ を まもろう！

～ おねがい、してもらいたいこと ～

- あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- とくに パンツのなか みずぎで かかれているところは ほかのひとに ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら あなたの はなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！

さいたま市マスコット
「コバトン」「さいたまちゃん」

保護者(信頼できる大人)の方へ

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します

- 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、**幼い子どもたち**(年少者)が被害に遭ったものです
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに **教えてもらえるよう伝えてください**
- 性暴力等被害専用の相談電話「**アイリスホットライン**」まで、ご相談ください

性暴力に遭った...あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

- 性別不問
- 匿名OK
- 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

支援内容はここから

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

Web(メール)相談

オンライン
(Zoom)相談



あったかい 重ね着の ポイント



肌を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない
素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

保護者の皆様へ

東大成小では、登下校時の安全のために、寒い日は手袋をしてポケットに手を入れないように、児童に声掛けをしています。マフラーやフード付きの上着を着用することがあるかもしれませんが、周囲の音を聞くことができるよう耳をしっかり出して、事故防止に気を付けるようお声掛けください。

感染症対策のために、必要に応じて教室の換気を行っています。そのため室温が多少低くなります。寒くないように下着やトレーナーなどお子さんの服装を工夫して登校させてください。

