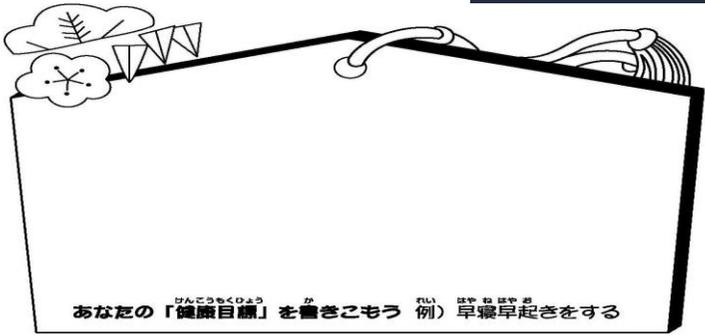


ほけんだより1月

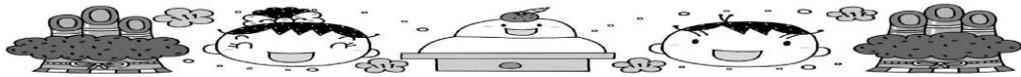
令和7年1月8日(水)
金子小学校 保健室
No.13

新しい年がスタートしました。あなたは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？
これから、体も心も元気で過ごせるように「健康目標」を決めてみましょう。
1年間が、皆さんにとって、すてきな年になりますように！！



この目標を達成するためには、どうしたらいいかな？

例) テレビやゲームは時間を決め、夜ふかししないようにする。



1月の保健行事



- 発育測定 9日(木) けやき、5・6年生 14日(火) 3・4年生
15日(水) 1・2年生

※冬休みの宿題「歯みがきカレンダー」を担任の先生に8日(水)に提出してください。

新型コロナウイルスやインフルエンザやノロウイルスの予防に 丁寧な手洗い・うがいがとても大切！！

手洗い・うがいのポイント

●手洗い

- ・せっけんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗います。
- ・汚れが残りやすいところは、とくに注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふきとる。

汚れが残りやすいところ



蛇口から水を少しだけ出して手をぬらす程度…といった洗い方をしていませんか？
これでは手についた汚れやバイキンを落とせません。
面倒くさがらずに、きちんと洗おうね！

●うがい

- ・まず「ぶくぶくうがい」をして、口の中の汚れをゆすぐ。
- ・次に「ガラガラうがい」をする。天井を向くようにして15秒くらい「ガー」とか「ガラガラ」と言うようにする。
- ・これを2～3回繰り返す。



口の中に水をたくさん入れすぎないほうが、上手にうがいができますよ。

外から戻ったら、手洗い・うがいをしっかりやろうね！
がぜやインフルエンザを予防するためにも、

【おうちの方へ】 「風邪」と「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」の違いについて参考にして下さい

風邪とインフルエンザとコロナの違い

	風邪	インフル	コロナ
流行時期	年間（欧州的）	冬季	年間
症状	局所的（上気道）	全身に波及	全身に波及
進行	ゆっくり	急激	ゆっくり
発熱	37℃～38℃	38℃以上の高熱	いったん解熱後、再発熱もあり
上気道症状	くしゃみ・鼻水 ひきはじめ 喉の痛み	鼻水 あとから続く 喉の痛み	鼻水 ひきはじめ 喉の痛み
全身症状	少ない	倦怠感・食欲不振	倦怠感・筋肉痛・味覚障害・呼吸困難 全身疾患のある人は重症化

