

# ほけんだよい

1月 保健目標  
冬を健康に過ごそう

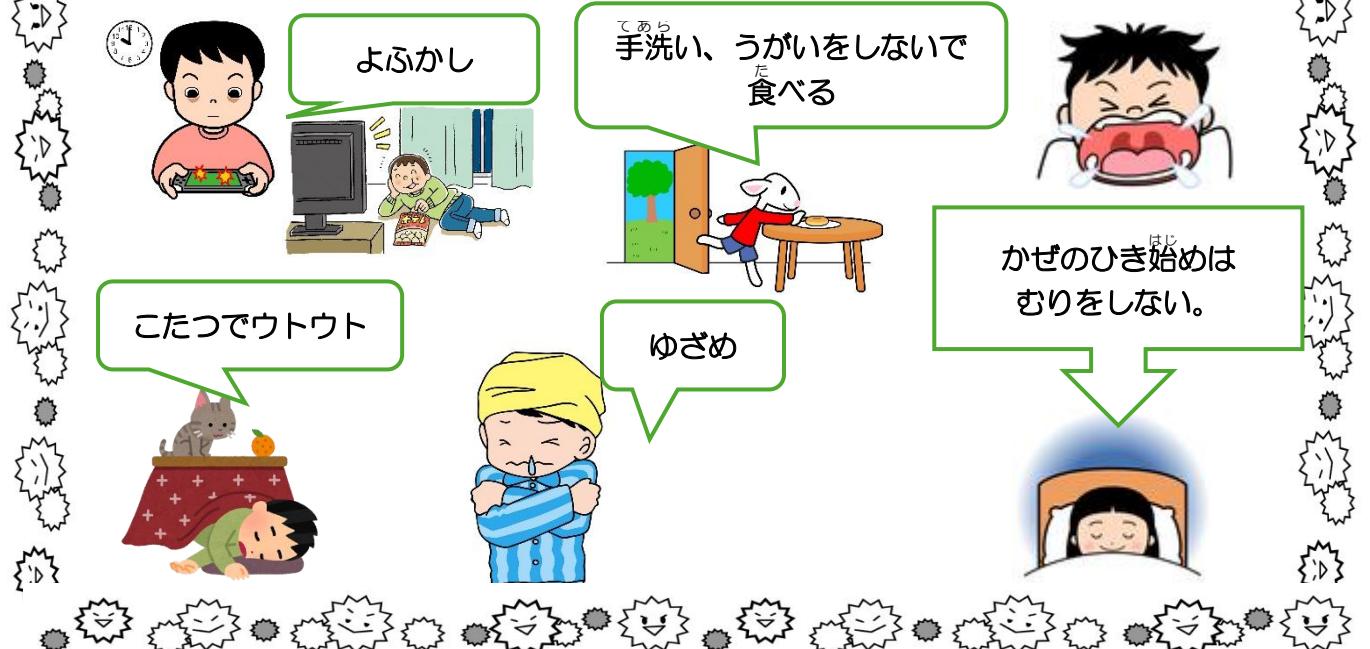
2026.1 あま市立美和東小学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。2026年、**午年**がスタートしました。今年もけがや病気、事故などが起きないように気を付けて、健康に過ごしていきましょう。  
冬休み中の生活はどうでしたか。生活リズムが崩れてしまった人は、「**早ね早起き**」から。心も体も学校モードにチェンジしたいですね。



まだまだ続く？！インフルエンザ…

## ちょっとしたゆだんがかぜのもと



## 空気をうるおそう

冬は空気が、乾燥します。空気にふくまれる、水分量が少なくなってしまいます。

(見えないから、わかりにくいけどね)

空気が乾燥していると

- ・のどが痛くなる
- ・はだがカサカサする
- ・ウイルスが飛びやすくなる
- ・静電気が発生しやすくなる

部屋が乾燥しないように、工夫しましょう。



## 保健委員会で実験をしました

委員会の時間に、手洗いの実験をしました。  
石けんを使う？使わない？洗う時間は？

たくさんのパターンにわかつて手を洗い、どこに洗い残しが多いのかを観察しました。

結果はまとめて、  
12月に保健室前に  
掲示しました。たくさんの子が見に来て  
くれました。





## まだまだ…インフルエンザ(感染症)について

12月にはインフルエンザが流行し、学級閉鎖をする事態となりました。休み中のお子さんの様子はいかがだったでしょうか？学校では引き続き、「手洗い」に重点を置いた感染症対策に努めて参ります。ご家庭でも予防の呼びかけをよろしくお願ひいたします。また、家庭内で感染しているお話もよく聞きます。保護者の皆様も、お気を付けてください。

学校に登校後、発熱等で体調を崩してしまった場合は連絡をさせていただきます。電話番号・職場等の変更がありましたら、必ずお知らせください。また、学級の欠席状態によっては、熱がない状態であっても本人の体調をみて早退の相談をさせていただくことがあります。ご理解いただきますよう、よろしくお願ひします。お子さんに発熱等の症状がありましたら、医療機関を受診していただくようご協力お願ひします。

### 【インフルエンザ 出席停止期間】

発症後(発熱した日を0日で数える)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中							
3日間	発熱中							
4日間	発熱中							
5日間	発熱中							

## 下着を着ていますか？

「頭が痛いです…」「寒気がします…」と訴えて来室するお子さんの中には、下着を着ていない子がいます。トレーナー1枚にダウンを着てガタガタと震えていることもありました。

たった1枚、下着を着るだけで秋～冬の場合は体温を逃がしません。下着に使われている布地は様々ですが、保温性に優れていて、寒さ対策に役立つのは綿(コットン)素材です。肌触りのいい温かい下着で、毎日を元気に過ごしましょう。



## 1月 保健行事

- 1/8 (木) 発育測定 (6-2・6-1)
- 1/9 (金) 発育測定 (3-1・4-1・4-2)
- 1/13 (火) 発育測定 (1-1)
- 1/14 (水) 発育測定 (2-1・2-2)
- 1/15 (木) 発育測定 (5-2・5-1)
- 1/29 (木) 歯科指導 (5年)

- \* 発育測定は体操服で行います。忘れないように持たせてください。
- \* 1月の発育測定では身長も測定します。女子は高い位置で髪をしばるのは避けてください。

