

ほけんだより 1月

26

令和8年 1月 8日

八王子市立高倉小学校

NO. 9



あたら
新しい年がはじまりました。今年は、どんな年になるかワクワク楽しみですね。
勉強やスポーツを頑張ったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気を付
けましょう。

1月保健目標



生活のリズムを整えよう



本年もどうぞ
よろしくお願
いいたします

- ◎①3食、栄養バランスのよい食事をとる
- ◎適度な運動をして体力をつける
- ◎夜はぐっすり眠る
- ◎早寝早起きする
- ◎感染症予防を心がける
- ◎上手にストレスを解消する
- ◎「つかれたな」と思ったら、早めに休む



感染予防 の 基本 は 手洗い です！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目・鼻・口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



さむーい季節 事故やケガを予防するために



どうろ
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。



からだ
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。



冬も脱水に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏より乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。また、暑い夏に比べると、のどの渴きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あんまり水分を取らなくなり、身体の外へと出していく水分が多いのに、補給される水分が少ないと、「脱水」が起きやすくなります。

冬もこまめに温かい飲み物をとる心がけましょう。



1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なすな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からています。爪が伸びていると、爪と指の間にごれがたまったり、自分や他の人を引っかいて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。



3学期身体測定

1月 9日(金)・・・6年生・5-1

13日(火)・・・5-2

14日(水)・・・4-2

15日(木)・・・3年生

16日(金)・・・2年生・4-1

19日(月)・・・1年生

22日(木)・・・たけのこ



2学期来室状況

内科	外科	その他	合計
206人	364人	145人	715人

