

ほけんだより 1月

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校

ほけんしつ
保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

あけましておめでとうございます！2025年
は「巳年（へび）」です。へびは、皮を脱ぎ捨て
新たな姿に生まれ変わるとい特徴があります。
この姿から、巳年は新しい挑戦や変化に対
して前向きな姿勢を示す年ともいわれるそう
です。1年後、どんな自分になりたいか、この機会
に想像してみても良いですね。

笑う 門には 福 来る



1月の保健目標

教室の空気を入れかえよう

空気を入れかえ、できていますか？さむくなって、窓をあけるのが
いやになってしまう気持ちもわかりますが、感染予防が大事な季節になりました。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



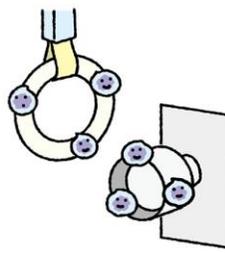
咳やくしゃみ、会話な
どで出た病原体を吸
い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



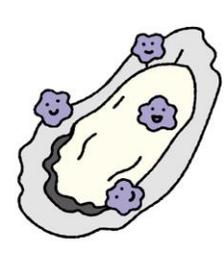
飛沫が乾燥して空気
中に漂った病原体を
吸い込むことで感染。

接触感染



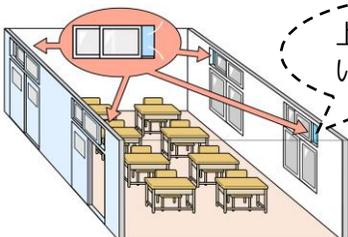
病原体がついた場所を
触り、手を介して口や
鼻などから感染。

経口感染

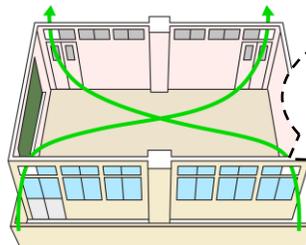


病原体がついた飲食
物を加熱などせずに
口にすることで感染。

予防するために...



上のまどは
いつもあける



4つの「すみ」の
まどもあけると
空気が通る！

ま さむさに負けず、しっかり換気

3学期も、かぜ予防に気をつけよう！

ますくレッド！！

かぜがはやる季節きせつや、かぜを
ひいたときには鼻はなからあご
までマスクをつけよう！



えいようイエロー😊

1日3回いち かい、バランスよく
食たべて力ちからをつけよう！
野菜やさいや果物くだものも、好きすききら
いせず食たべるんだよ！

てあらいピンク♡

外そとから帰かえった時とき、ごはんの前まえに
は、石せつけんで手てを洗あらってね！



うんどうパール*

さむさに負まげず、外そとで元げん気きよく
遊あそぼう！体たい力りよくをつけて、かぜに
負まげない体からだをつくるよ！

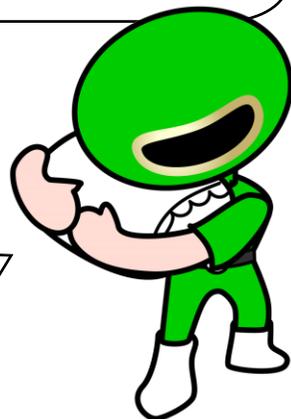


うがいブルー☆

「上うへをむいて」「15
秒びよう」がかぜよぼう予防のため
のうがいのコツだよ！

おやすみグリーン Zz

低てい学がく年ねん：8～9時
高こう学がく年ねん：9～10時 に寝ねると
いつでも元げん気きいっぱい、かぜとた
たかえるようになるよ！



かんきオレンジ♪

つねに、空くう気きの入れかえをしよう！とくに休やすみ時間じかんには、まど
を全ぜん開かいにするとかぜよぼう予防にも
なり、気き分ぶんも爽そう快かい♪



自分じぶんにできることばかり
です。7つのポイントを実じつ
せんして、かぜよぼう防ぼうレ
ンジャーを味みかた方にしよう！