

ほけんだより 1月号

令和8年1月 一宮市立木曽川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

2026年が始まりました。今年1年を有意義なものにできるよう、それぞれ今年の目標を立てられるとよいですね。保健室では今年もみなさんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ふゆ さむ あ ふくそう 冬の寒さに合わせた服装ができているかな？

保健室に体調不良で来室する児童の中には、とても薄着な子がいます。また、調節する上着を持っていない児童も時々おり、保健室の上着を貸すことがあります。朝、着ていく服を選ぶときに、「今日の気温はどうか？」、「寒さに合った服装かな？」と一度確認できるとよいですね。

あったかい重ね着のポイント



☒ **肌着を着る**
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。



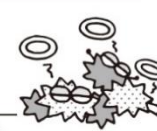
☒ **2～4枚の重ね着を**
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



ことばを見つけて、秘密のメッセージをチェック！

下の□に入ることばを見つけて、保健室からのメッセージを読み取ろう！

			お		う		ぞ
							う
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
ま	け	よ	ち	ざ	ち	も	
	い	う		ん		の	
			が				
			つ				



ヒント

- 回転させて遊ぶおもちゃ、お正月に遊ぶことが多い。
- 時間を知るための道具。
- 年の初めのこと。
- もち米から作る、焼いたり煮たりして食べる食材。
- 山から下りること。
- 毎朝、トイレで出す、体からの便り。
- 日本の民族衣装で、和服とも呼ばれるもの。
- 主に正月に食べる汁物。地方によって食材や味付けが違う。

1月の保健行事

日にち	内容
13日(火)	発育測定(3年)
15日(木)	発育測定(わかあゆ)
16日(金)	発育測定(1年)
19日(月)	発育測定(6年)

日にち	内容
21日(水)	心電図検査(3年)
23日(金)	発育測定(4年)
29日(木)	発育測定(5年)
30日(金)	発育測定(2年)