

# ほけんだより



黒浜北小学校 保健室

ねん はじ しんねん もくひょう き  
2026年が始まりました。新年の目標はもう決まりましたか？

もくひょう たっせい か けんこう  
どんな目標を達成するにも欠かせないのは「健康」です。



かんせんしょう りゅうこう てあら  
まだまだインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節なので、手洗いや  
きゅうそく げんき ふゆ の こ  
休息などをして元気に冬を乗り越えましょう。

## 1月の予定

- 13日(火) 身体測定 4・6年生
- 14日(水) 身体測定 3・5年生
- 15日(木) 身体測定 1・2年・ひかり

体育着を着て測定します。

忘れずにお持ちください。

## 1月27日(火) 3校時 第1回学校保健委員会

講師：学校薬剤師 吉川陽子先生

テーマ：親子で学ぶ、目の健康とお薬の使い方

対象：2年・保護者(全学年)

\*応募方法については、別紙をご参照ください。多くの方のご参加お待ちしております。

## カイロは正しく使おう

ただ つか ひと だれ  
カイロを正しく使えていない人は誰で  
しょうか？ ぜん いん み  
全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。  
服の上からだ  
温まりにくいからね



熱いと感じたから、  
勿体ないけどすぐに外したよ



パジャマに貼って寝ているよ。  
温かくてよく眠れるよ



### こたえ

Aさん

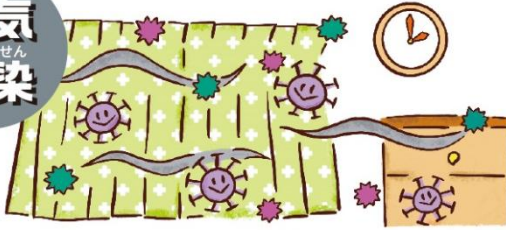
Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

どうしたらよいかな？

## こまめに換気しよう！

1時間に1回、5分間窓を開けて空気を入れかえましょう。

また、咳やくしゃみをするときは、マスクをしたり、ハンカチで口を覆ったりして咳エチケットを心がけましょう。



## 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

## こまめに手洗いをしよう！

手を30秒以上洗うと

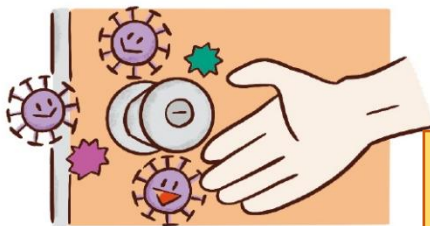
どうしたらよいかな？

よく汚れが落ちます。

「ハッピーバースデー」の曲を2回歌うとちょうどよいですよ。



## 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

5年1・2組がむし歯0を達成しました！

保護者の方へ

歯科治療勧告書を未提出の方に再配布しました。むし歯以外の歯の異常がある方も対象です。早めの受診をお願いします。

