

# （あけしめだより）



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。



| 3日（火）身体測定4・6年生

体育着を着て測定します。

| 4日（水）身体測定3・5年生

忘れずにお持ちください。

| 5日（木）身体測定1・2年・ひかり

## 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？ 全員見つけましょう。

あたたかみ  
温まりにくいからね  
服の上からだと  
直接肌に貼つてあるよ。

Aさん



あつ  
熱いと感じたから、  
勿体ないけどすぐに外したよ

Bさん



あたたか  
温かくてよく眠れるよ  
パジャマに貼つて寝ているよ。

Cさん



### こたえ

Aさん

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

Cさん

# ＊＊＊ウイルスはどこから来るの？

かぜ 風邪などの原因になるウイルスは、みんなの体に3つの方法で侵入してきます。

## 空気 感染



まど 窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルス  
し き へ や くう き ちゅう がたくさん漂っています。その空気を吸  
た だ よ く はい こ か ら だ はい  
込 むと体にウイルスが入ってきます。

## かんき こまめに換気しよう！

じかん かい ふんかんまど  
1時間に1回、5分間窓

あ くうき い  
を開けて空気を入れかえま  
しょう。

また、せき 咳やくしゃみをす  
るときは、マスクをした  
り、ハンカチで口を覆つた  
りしてせきエチケットを心が  
けましょう。

## 飛沫 感染



かんせん ひと つば いつ  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒に  
しょ ひと と ち ほか  
一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の  
ひと すこ からだ はい  
人が吸い込むと体に入ってきます。

どうしたらよいかな？



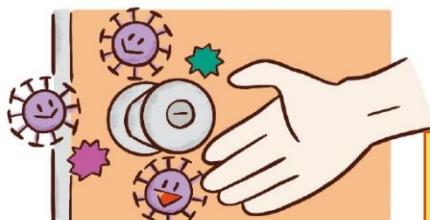
## てあら こまめに手洗いをしよう！

て 手を30秒以上洗うと  
びょういじょうあら

よご よく汚れが落ちます。

「ハッピーバースデー」の  
きょく かいうた  
曲を2回歌うとちょうど  
よいですよ。

## 接触 感染



どうしたらよいかな？

ドアノブなどたくさん的人が使う場所につ  
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。



## ゼロ 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。

