

# ほけんだより

彦糸小学校  
令和6年1月



あたら しい一年、目標を決めよう！



みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？普段会えない人と会ったり、お出かけをしたり、色々なことがあったと思います。さて、2024年はどんな一年にしたいですか？ほけんだより冬休み号にも書きましたが、何か頑張りたいことや続けたいことを、目標として頑張ってみましょう。保健室前の掲示板に、彦糸小の先生たちの健康目標を貼っています。見てみてくださいね。



## 「こたつにみかん」の理由



こたつの上にみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。なぜ「こたつにみかん」なのでしょう？

様々な理由がありますが、みかんの匂い（その食べ物おいしい季節）が冬だったり、食べやすかったりなどと、考えられていたようです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分補給にもちょうどよかったのかもしれません。

みかんはビタミンCがいっぱい！風邪予防などにも効果的です。

## 1月の保健行事

身体計測

1月11日(木)

1校時 6年生  
2校時 5年生  
3校時 4年生

1月15日(月)

1校時 3年生  
2校時 2年生  
3校時 1年生  
4校時 あおぞら

服装：体操着（半袖、短パン）

身長を測るので、ポニーテールやお団子結びはしないでください



## さわやかチェックを行います！

早寝早起きはできていますか？ゲームばかりしていませんか？

1月15日(月)～19日(金)の5日間、生活習慣がどのくらい身についているかチェックします。22日(月)に担任の先生に提出してください。

## 今月の保健目標



### 風邪やインフルエンザを予防しよう



いつもなら冬に感染者が増えるインフルエンザですが、今年度は夏も感染者が減りませんでした。寒くなってきて、暖房を使うようになると空気が乾燥して、ますますウイルスが舞いやすくなります。

気をつけること…

- ①うがい ②手洗い ③栄養たっぷりの食事 ④十分な睡眠 ⑤換気

さらに、歯みがきを丁寧にすることも予防になります。特に夜寝る前の歯みがきをしっかりやりましょう！

本格的に寒くなってきて、乾燥を感じている人はいませんか？肌が乾燥すると痒みがかたり、掻いて湿疹になったりします。湿疹がひどくなると、なかなか治らなくなるので、肌の乾燥に気をつけましょう。

加湿器などを利用して湿度を保つ

シャワーですませず、37～40℃の熱すぎないお風呂に入る

保湿クリームやワセリンを塗る

栄養バランスの良い食事ですべて肌を健康に

## しもやけ

●しもやけは寒さが原因  
しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。

●お湯で温める  
しもやけの部分にぬるま湯につけて、血行を良くします。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。



## あかぎれ

●あかぎれは乾燥が原因  
空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。手の甲がガサガサしたり、ひどいときにはひび割れができて、血が出たりします。



●ハンドクリームなどで保湿する  
手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。

