

# 1月のほけんだより

屋良小  
2024. 1. 10  
保健室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は何をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早寝早起きで元気なからだを守りましょう。

2学期後半がスタートしますが、インフルエンザでの欠席があります。インフルエンザかぜなどの感染症にかからないように、感染対策を続け元気に過ごせるようにしましょう。

新年がスタート！



今年の目標は何ですか？

1月の保健目標  
かぜの予防をしよう

## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

## 感染症対策にはやっぱり手洗い!



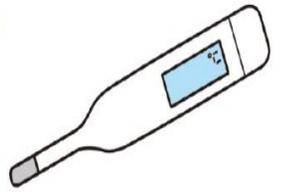
## からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



## 体温のはかり方

(わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

むちゅう

# 夢中になっていない？ ゲームやスマホ



きゅう  
休けいをとってね！



だいじ  
すいみんは大事だよ！

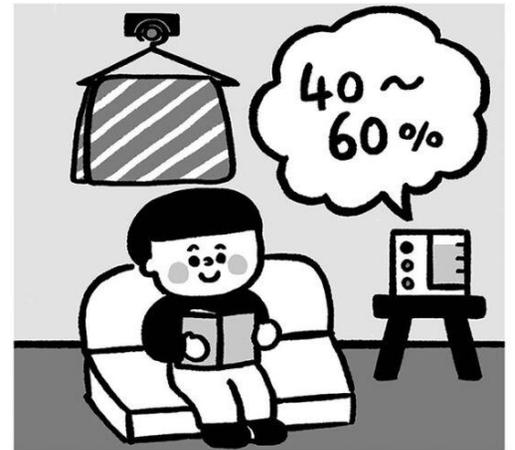
## 冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



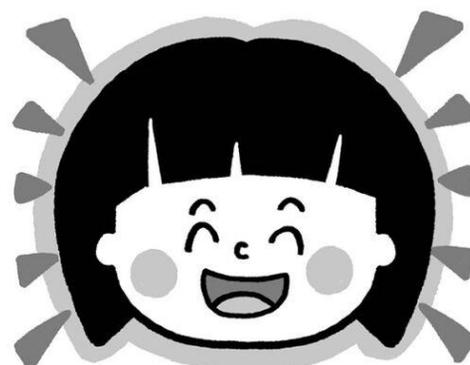
オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない (自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ② 自分をほめよう (小さなことでもOK)。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる (疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。