

# ほけんだよりNo.15

令和6年1月9日 岩国市立美和東小学校 保健室



あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇しよう！」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか？今年、小学校の統合もあり、新たな出会いもふえそうですね。保健室からもみなさんの今年の挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年になりますように。

1月の保健目標

外で元気に運動しよう



「うまくきたえて」  
かぜやインフルエンザを予防しよう！



うがいをする  
ガラガラうがいでのどを乾燥から守り、ブクブクうがいで口の中をきれいにしよう。



マスクをする  
せきやくしゃみが出るときは、マスクをしてウイルスが飛ぶのを防ぎましょう。



空気入れかえをする  
窓をしめ切っていると、ウイルスがたまりかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れよう。



きそく正しい生活をする  
生活習慣が乱れると、抵抗力が低下します。たっぷりの睡眠が、抵抗力をつけるために特に大切です。



体力をつける  
適度な運動で体力をつけると抵抗力を強めることができます。また、運動をすると疲れるので、ぐっすり眠れます。



栄養バランスのよい食事をとる  
栄養バランスのよい食事は、抵抗力を高めるためにもとても大切です。1日3食しっかりたべよう！



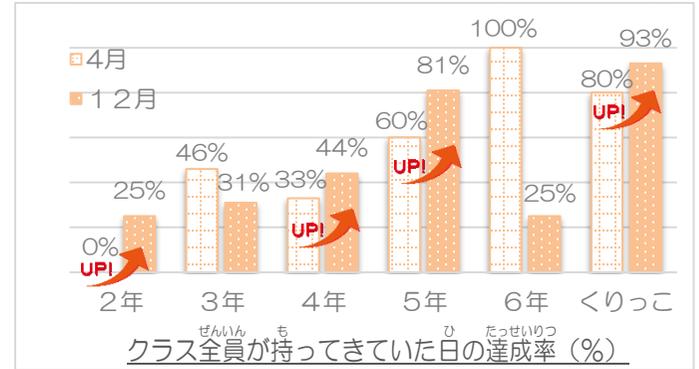
手洗いをわすれずに！  
せっけんをつけて30秒、しっかり手洗いして、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。

## 今年、ハンカチ・ティッシュ めざせパーフェクト！



ハンカチ・ティッシュの持参率を、4月と12月と比べてみました。4つのクラスで持参率がアップしています！

また保健委員会では、2学期毎日、ハンカチ・ティッシュを忘れなかった人に「せいけつ賞」をおくりました。3学期もせいけつな生活を心がけましょう。



## あなたの手は大丈夫？ ～手あれについて～

冬は空気が乾燥しているため、皮膚の水分も蒸発しやすいです。これにより、皮膚のうるおいがうばわれてバリア機能が低下し、手がひび割れたり、あかぎれになったりします。また、近年は特に手洗いや消毒の機会が増えたため、それらが皮膚への刺激となり、手あれを起こしているという側面もあります。

### 手あれを防ぐために大切なこと



① お湯は皮膚の水分を必要以上に洗い流してしまいます。手洗いの際は、常温かぬるま湯を使いましょう。

② かさつきが気になるときは、ハンドクリームなどの保湿剤を塗りましょう。

③ 健康な皮膚を保つために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。