



岩小ほけんだより 1月

令和7年1月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに
よんでください。

あけましておめでとうございます。

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかも知れません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇できるようにになりたい」だけでは不十分です。「〇〇ができるようになります。そのために××をする」と具体的に何をやるかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ！

1月20日(月)～26日(日)に2回目の「生活リズムカード」を実施します。1回目のカードでどんな気づきがあったかを確認し、具体的な目標を立てて取り組んでいきましょう。前回×だったところがどうしたら〇にできるか、考えて目標を立ててみてくださいね。規則正しい生活リズムで感染症から身を守っていきましょう。



正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

外に出るときは

- ✖ 手袋はしない
- ✔ 手袋をする

手を洗うときは

- ✔ 水で洗う
- ✔ お湯で洗う

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

- ✔ ハンカチでふく
- ✔ そのまま自然乾燥

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

- ✔ 気にしない
- ✔ ハンドクリームをぬる

○ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

2025年
へびどし
巳年
ぐっすり眠って
元気を
1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」という大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



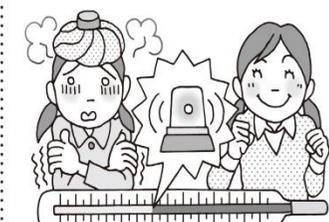
体温にまつわるQ+Aクイズ

Q 平熱は誰でも同じくらいの温度である



✖ 人によって異なります
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらいの差が出ることもありますよ。

Q 発熱の基準の値は37.5℃である



○ ただし、これも個人差あり
発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。

Q 低体温症は単に凍えた状態である



✖ 命にかかわる危険な状態です
人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5～15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



1月 9日(木) 5・6年生
1月 10日(金) 3・4年生
1月 14日(火) 1・2年生
※かみの毛は、あたまの上で結ばないでください。