

# ほけんだより1月

令和8年1月8日  
大島町立つじ小学校  
校長 山室 誠也  
養護教諭 黒田 聡美

2026年になりました。冬休みは家族とのんびり過ごしたり、お出かけをしたりそれぞれ有意義な時間を過ごすことができたのなら嬉しいです。そして、冬休み中静かで寂しく感じた校舎も、3学期が始まったことでやっとにぎやかさが戻ってきました。3学期も、つつじ小の校舎が明るく温かい雰囲気であたたかみを感じられるといいなと思っています。

今年の干支は「うま」です。「飛躍」や「前進」を象徴し、活気に満ちた一年になるといわれています。うま年である今年一年間、一人ひとり自分らしさや持ち味を発揮して活躍することを願っています。

## 今月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう



## ●今月の保健行事

日にち	内容	がくねん 学年
1/20 (火)	身体測定	1, 2年生
1/21 (水)	身体測定	3, 4年生
1/22 (木)	身体測定	5, 6年生
1/26 (月)	モアレ検査	5年生、対象者

### 【身体測定について】

6年生にとっては、小学校生活最後の身体測定になります。ほかの学年も今年度最後の身体測定です。自分の体の成長を実感できる機会となれば嬉しいです。

### 準備: 体育着、計測のしやすい髪型(女子)

※髪型は身長を正しく測るために、二つに結んだり横にまとめたりしましょう。

すわ 座っているときも

いい 姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



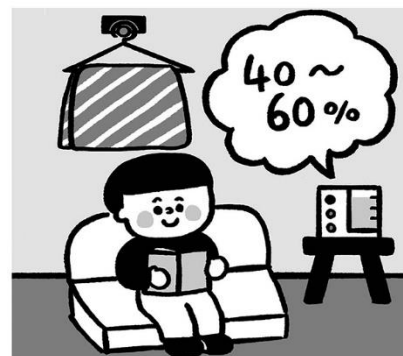
# 冬は湿度管理に注意しよう！

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、空気が乾い

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って、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！

## 気をつけてほしい「低温やけど」

ここでいう「低温」とは44～50℃程度で、使い捨てカイロや湯たんぽ、ファンヒーターで起こるやけどのことを言います。ぽかぽか温かいものに長時間触れることで、皮膚の奥までやけどになってしまいます。低温やけどは、やけどの中で最も重症です。

以下に書いた点はよくやっけてしまいがちなことだと思います。しかし、低温やけどになってしまうと症状が深刻で治療にも時間がかかるので、気をつけて過ごすようにしてください。

### 以下のことに注意！

- 使い捨てカイロを直接皮膚に貼る。
- 使い捨てカイロを体に当てたまま寝てしまう。
- ホットカーペットの上に寝てしまう。
- こたつで眠り、熱源に体が長時間当たってしまう。
- ファンヒーターの風を体に当てたまま眠ってしまう。



## かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

### かぜ

- 熱（あまり高くない）
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み



### インフルエンザ

かぜの症状

+

- 高い熱（38℃以上）
- 体の痛み
- 寒気



### 感染性胃腸炎

- お腹の痛み
- 吐き気
- 下痢
- 熱（あまり高くない）

