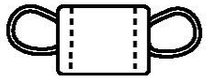
ほけんだより

2025年（令和7年）1月
NO. 11
福山市立熊野小学校
保健室

3学期も、マスク・



ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきましょう！

2025年巳年

ぐっすり眠って元気な一年を

ヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すと言われています。私たちの体は、睡眠をとることで、体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようになります。一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。

1月のほけん目標

感染症を予防しよう！

インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎（おうと・げり・熱など）、これらのウイルスは、こんな人が大好きです。

手洗い・うがいをしない人

夜更かしする人

すききらいが多い人

正しい道を通って手荒れを防ごう！

スタート

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。

外に出るときは

手袋はしない

手袋をする

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

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。

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。お肌ぷるぷるヘビさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。