

ほけんだより



# げんき

No.13(わたしの健康、感染予防)  
(お子さんと一緒にお読みください)

令和7年1月17日(金)  
伊米ヶ崎小学校 保健室

## 今年も一年、**元** **気** にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツを頑張ったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「疲れたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

### お知らせ 1

#### ○発育測定を行いました

本日、「わたしの健康」を配付しました。お子さんの成長をご覧になり、表紙「保護者確認印」の3学期の欄に押印して学校にお戻しください。

**提出〆切:1月24日(金)**

**※6年生は「わたしの健康」を学校に戻す必要はありません。6年間の大切な記録かと思いますので、ご自宅で保管してください。**

### お知らせ 2

#### ○使わなくなった体操着の学校寄付について

保健室では、貸し出し用の体操着を常備していますが、どのサイズも数が少ない状況です。もし、家に使わなくなった体操着がありましたら、学校に寄付していただけるとありがたいです。(長袖、長ズボン、半そで、ハーフパンツなど、どれでも、何着でも結構です。)

寄付していただける方は、3学期中にお子さんを通して学校までお持ちください。

# かん せん よ ぼう 感染予防 の き ほん 基本 は て あら 手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手の平や指に細菌やウイルスが付いた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

## ●こんな時に手を洗おう!

- 外から帰ってきた時
- ご飯を食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- みんなで使う場所（箇所）を触った時  
（ドアノブ・手すりなど）



## ●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手の平、手の甲、指と指の間、  
指先、爪の先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④清潔なハンカチやタオルで拭く

