

ほけんだより 1月

令和8年1月8日 大阪市立平尾小学校 保健室



あけましておめでとうございます。今年^{ことし}はうま^{どし}年^{うま}です。馬^{うま}は力^{ちから}強く、目的^{もくてき}地^ちへまっすぐ
走^{はし}ることから、うま^{どし}年は成長^{せいちょう}や目標^{もくひょう}達成^{たっせい}をする年^{とし}と言われています。
今年^{ことし}も健康^{けんこう}に気^きをつけて、大き^{おお}く成長^{せいちょう}する一年^{いちねん}にしましょう。

がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

13	火	はついくそくてい 発育測定	5・6 ^{ねん} 年
14	水		3・4 ^{ねん} 年
15	木		1・2 ^{ねん} 年
13 ～ 16	火 ～ 金	けんこう ^{しゅうかん} 週間 ^{かいめ} (2回目)	ぜんがく ^{ねん} 全学年

※発育測定^{はついくそくてい}の日^ひは体^{たい}そう服^{ふく}を持^もってきましょう。
身長計^{しんちょうけい}に当た^あらない髪^{かみ}型^{がた}で来^きてください。



ほごしゃかた 保護者の方へ

13日より、けんこう週間^{しゅうかん}(2回目^{かいめ})の取組^{とくぐ}み^{おこな}を行います。朝食^{ちょうしょく}の準備^{じゅんび}やハンカチ・ティッシュ、うがい用のコップの支度^{したく}など、ご協力^{きょうりょく}をお願いします。

「起きる時刻^{じこく}、寝る時刻^ね」については、保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}と相談^{そうだん}して設定^{せってい}するようにしています。生活^{せい}リズム^{りずむ}に関わ^{かか}る、スマホやゲームの使用時間^{しようじかん}やルールなどについても話し合^{はな}う機会^{あきかい}にしてください。

薬の正しい使い方講座

がっこうほけんいいんかい
～学校保健委員会～

がっこうほけんいいんかい
学校保健委員会とは、児童のみなさんが健康に過ごせるように、お家の
ひととせんせい
人や先生たち、学校医の先生、学校薬剤師の先生などが、みなさんと一緒に
けんこう
健康について学んだり、考えたりする会のことです。

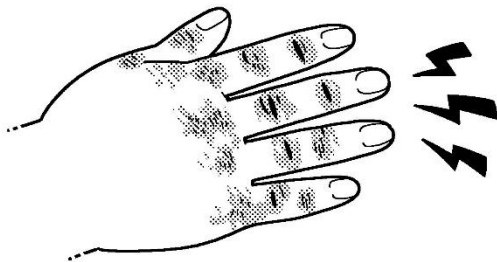
ことは
今年は12月9日に、6年生が児童の代表として、学校薬剤師の樋口先生
いっしょに
と一緒に「薬の正しい使い方」について学びました。薬にいろいろな形があ
りゆう
る理由や、飲み方のきまり(時間や量など)を守らなければ効果が変わってし
まうことなど、たくさんの事を教えていただきました。薬の量については、身近にあるかぜ薬
やエナジードリンク(カフェインが多く入ったジュース)でも一度にたくさん飲むと体に害が
あることも教わかりました。薬はこれからの生活でもたくさん使う機会があります。学んだことを
いかして
生かして正しく使うようにしましょう。



さむ
寒くなると
ふ
増える

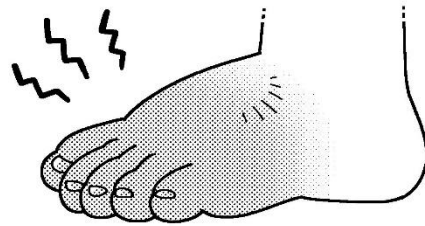
冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



ひ
皮ふの表面の皮がさけて、血がにじみます。

しもやけ



さむ
寒さで血行が悪くなり、あか
赤くはれます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない



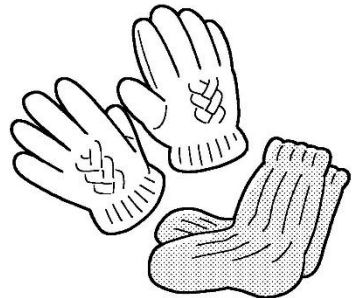
みずけ
水気は皮ふを冷やし、血
行を悪くするので、手洗い
後はすぐにふきましょう。

こまめに保湿クリームをぬる



マッサージをするように
ぬると、かき
ぬると、かき
血行もよくなります。

ぼうかんぐ
防寒具を着用する



あつで
厚手の手ぶくろやくつ下
で指や足などを温めて、急
な温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025

まいにちも
ハンカチを毎日持ってきてください!