

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。今年はうま年です。馬は力強く、目的地へまっすぐ走ることから、うま年は成長や目標達成をする年と言われています。
今年も健康に気をつけて、大きく成長する一年にしましょう。

1月の保健行事

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

※発育測定の日は体そう服を持ってきましょう。
身長計に当たらない髪型で来てください。



保護者の方へ

13日より、けんこう週間(2回目)の取り組みを行います。朝食の準備やハンカチ・ティッシュ、うがい用のコップの支度など、ご協力をお願いします。

「起きる時刻、寝る時刻」については、保護者の方と相談して設定するようにしています。生活リズムに関わる、スマホやゲームの使用時間やルールなどについても話し合う機会にしてください。

薬の正しい使い方講座

～学校保健委員会～

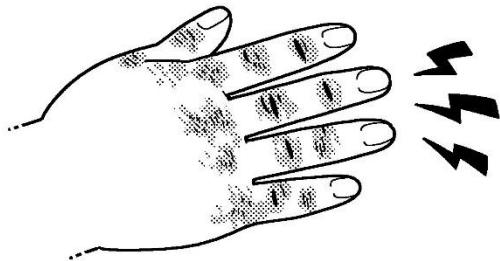
学校保健委員会とは、児童のみなさんが健康に過ごせるように、お家のひとや先生たち、学校医の先生、学校薬剤師の先生などが、みなさんと一緒に健康について学んだり、考えたりする会のことです。

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、身边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りました。薬はこれから的生活でもたくさん使う機会があります。学んだことを生かして正しく使うようにしましょう。



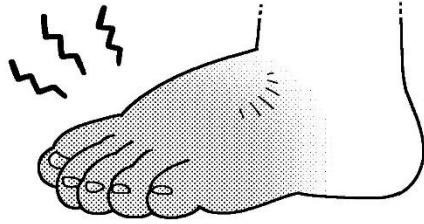
冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ



皮ふの表面の皮がさけて、血がにじみます。

しもやけ



寒さで血行が悪くなり、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



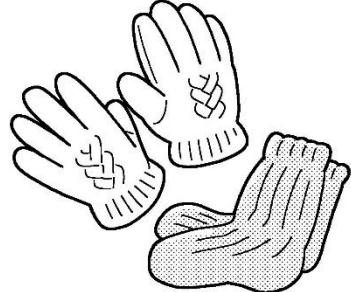
水気は皮ふを冷やし、血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。

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、かんそうを防ぎ、血行もよくなります。

防寒具を着用する



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。