

# 1月 ほけんだより

令和8年1月9日  
阪南小学校保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくりと過ごせましたか？1月になり、寒さがぐっと強くなってきました。かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりして、教室ではできるだけ換気をしましょう。早寝早起きで体のリズムを整えることも大切です。元気に3学期を過ごせるよう、みんなで健康に気をつけて過ごしましょうね。今年1年もみなさんが元気に過ごせますように。

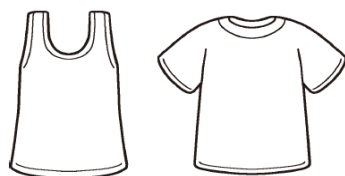


かさ めいじん す まき  
重ね着名人になって、あたたかく過ごそうの巻

衣服には、寒さから体を守るはたらきがあります。「重ね着」をすることで、寒い外でもあたたかく過ごせるとともに、気温や場所に合わせて脱いだり着たりできるため、どんな場所でも心地よく過ごせます。毎日の天気予報を見て、上手に組み合わせましょう。

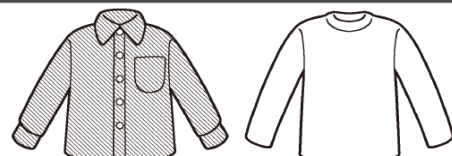
👕 衣服の主な役割を知ろう 👕

した ぎ  
下着



からだ で  
体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

なが  
シャツ(ボタンつきシャツ・長そでシャツ)



つめ かぜ くう き がい ぶ し げ き  
冷たい風や空気など、外部の刺激からはだを守り、寒さをやわらげます。

トレーナー・セーター・カーディガン



たいおん  
体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためておくことができます。

ウィンドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさをにがさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。



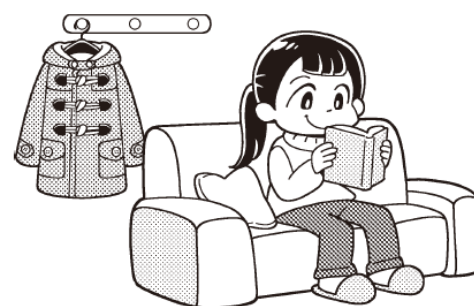
きおん ばしょ あ め き まき  
気温や場所に合わせて、脱ぎ着しようの巻

寒い季節は室内と外の気温差が大きくなるため、こまめに衣服を脱ぎ着しましょう。

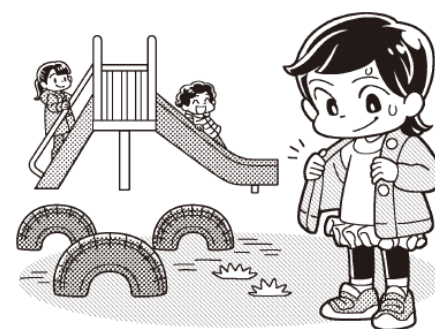
寒い日の屋外



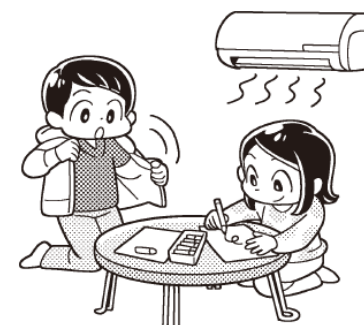
室内で過ごすとき



外遊びをしてあせをかいたとき



室内で暑く感じたとき



## おうちの方へ

例年、感染症が最も多くなる時期です。出席停止となる疾病については学校へご連絡いただき、定められた期間の自宅療養をお願いします。

★インフルエンザの型（A か B）がわかっていれば、併せてお知らせください。

★登校後に発熱症状（37.5度以上）や、体調不良等で1時間程度休養しても回復しない場合はお迎えに来ていただいています。緊急連絡先の変更がある場合は、担任を通じてお知らせください。ご協力よろしくお願いします。

※インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間は保健だより12月号に記載しています。