

## 今年もよろしくお祈いします！

新しい年が明けました。みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか？さて、学期末には猛威を奮っていたインフルエンザですが、体調はいかがでしょう？まだまだ感染症の流行最盛期です。石けんでの丁寧・こまめな手洗いとうがい、換気を心がけるとともに、規則正しい生活で免疫力を上げ、3学期も元気に過ごしましょう！

さて、2学期は次の学年の0学期とも言われています。それぞれ新しい学年に向けて、心の準備をしておきたいですね。

びょうげんたい しんにゆう おも かんせんけいろ

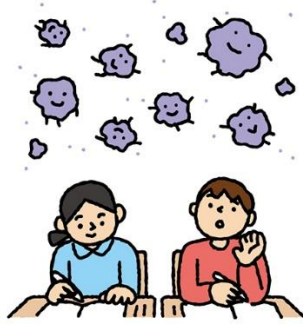
## 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

### 飛沫感染



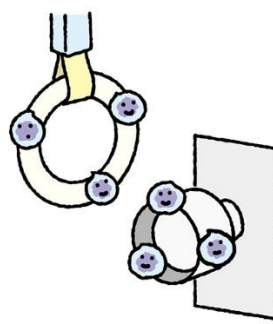
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

### 空気感染(飛沫核感染)



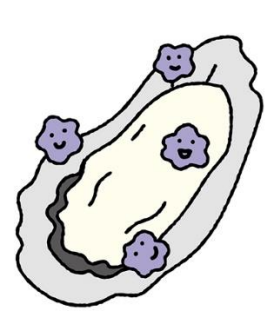
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

### 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

### 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

2025年  
己年  
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支の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」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた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)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1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。

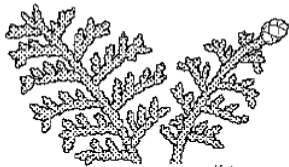


# そろそろやって来ます。花粉の季節！

## 花粉が飛ぶ時期と、花粉対策

花粉症は、スギ以外にもさまざまな植物の花粉が原因で起こります。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行つて原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

### スギ以外の花粉が飛ぶ時期



ヒノキ (2～6月ごろ)



カモガヤ (4～7月ごろ)



オオブタクサ (8～10月ごろ)

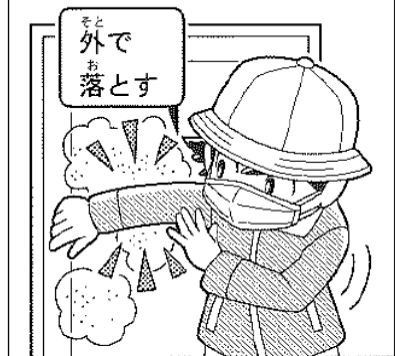
花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体内に入れないようにしましょう。

### 花粉を体に入れない対策

#### 外出時の服装に注意



#### 室内に花粉を持ちこまない



#### 外から帰ったら



#### 室内をまめにそうじする



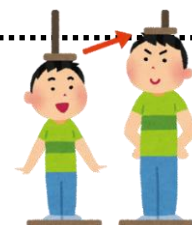
早めに薬の服用を始めた方が、症状が強くならず済むとも言われています。症状が強くなる人は、本格的に飛散する前に、早めの受診をお勧めします。

## 健康カードについてのお願い

今学期も、順次各学級ごとに身体計測を実施し、それぞれの健康カードに記録します。月末までには、それぞれの健康カードを配布しますので、右側の1月の欄に押印またはサインをしていただき、**期日厳守で提出**してください。

健康カードは、6年間の健康診断の結果と学期ごとの計測値を記入している大切な個人情報書類です。各ご家庭でも、ご覧になったら押印、またはサインをしていただき、確実にお子さんに持たせてください。お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。

今学期も、各学年に合わせたテーマで15分程度の保健指導を実施します。お楽しみに！



# じょうず<sup>さむ</sup>に寒さをのりきろう!



ポイント1

したぎをちゃんと着る<sup>き</sup>



ポイント2

くび・手くび・足くび<sup>て あし</sup>をあたたくする

## 下着を身に付けよう!

みなさんは、下着のシャツを毎日身に付けていますか？下着は、冬は重ね着効果で温かく、夏は汗を吸って体の表面温度を下げてくれます。子供は大人と違い、体温が高く代謝も良いので、冬でもヒートテック等の素材ではなく、吸湿性の良い綿100%の素材がお勧めです。

また、下着の上に直接トレーナーやフリース等の厚手のものを重ねている人をよく見かけますが、間に長袖や半袖のTシャツを着てください。厚手の物は、運動すると汗をかいて暑くなります。綿素材の薄手の物を3枚ほど重ねるだけでも、実は結構温かいですよ。脱ぎ着しながら上手に体温調節ができるよう、各ご家庭でもお子さんの服装をチェックしていただくとありがたいです。



冷え対策の  
ポイントは  
4つの“くび”を  
温める!

この季節は、保健室の湯たんぽが大活躍。足を冷やしていないかな？と確認すると、素足を出している人をちらほら見かけます。体が冷えると、血液のめぐりも悪くなり、様々な不調が出てきます。素足は出さず、タイツやレギンス等を活用してください。



温もりは足もとから

厚着の前に、  
足元からあたためて。

# 皮膚トラブルのリスクを知っておこう！

メイク用品や金属のアクセサリーなどにふくまれる成分が皮膚を刺激して、はだあれやアレルギーなどの皮膚トラブルを起こすことがあります。

子どもの皮膚は大人に比べて未熟なため、原因となる成分の刺激を受けやすい状態です。将来メイクなどができなくなってしまうように、小学生のうちはメイクでおしゃれをするよりも、健康な皮膚を保つことを心がけましょう。

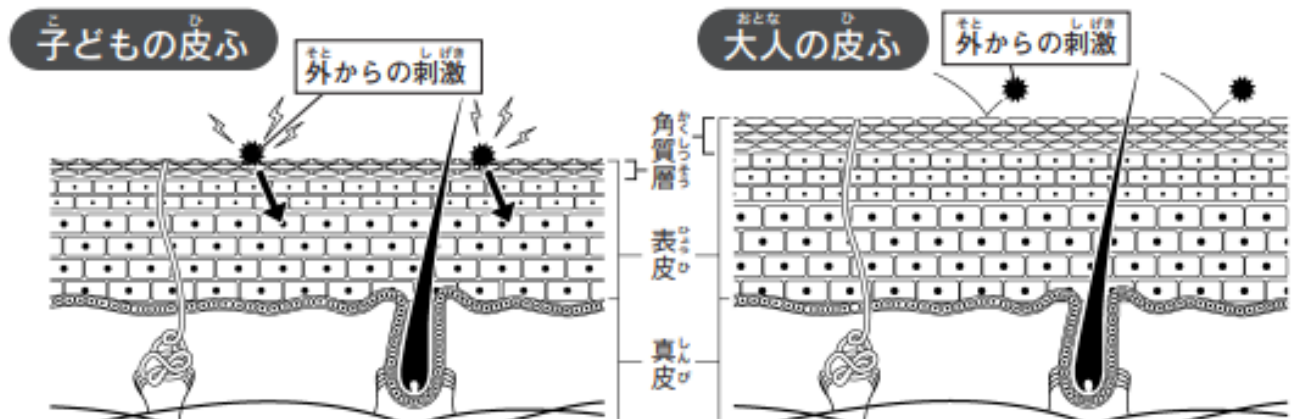
## 皮膚トラブルの原因となるもの



\* そのほか、石けんやシャンプーなどが原因となることもあります。

## 刺激によるはだあれ

子どもの皮膚は、まだ未熟で、皮膚を守る働きをする角質層が大人に比べてうすいため、外からの刺激を受けやすく、あれやすい状態です。



メイク用品や金属のアクセサリーなどにふくまれる成分のうち、刺激の強い成分にふれてすぐにはだあれを起こす場合と、弱い成分にくり返しふれることであれてしまう場合とがあります。

上記にある通り、子どもの皮膚は、大人の皮膚に比べてまだ薄く、未熟です。そのため、アレルギー反応も起こしやすくなっており、注意が必要です。

アレルギーとは、私たちの体にある、病気などを引き起こすと思われるものから身を守る働きをする「免疫細胞」が、メイク用品などに含まれる成分を敵とみなすことで起こるものです。数回使っても問題なかったものが、突然アレルギー症状を引き起こすこともあります。メイク用品等を使用後に赤みや腫れ、かゆみや湿疹などが出た場合には、すぐに使用を中止し、病院を受診してください。