

# すこやか

北部小学校 保健室

令和7年 1月

## あけましておめでとうございます

あたら とし  
新しい年がスタートしました。ふゆやす けんこう す  
冬休みは健康に過ごせましたか？ ことし  
今年もみな  
えがお げんき す いちねん  
さんが笑顔で元気いっぱいにご過ごせる一年でありますように！

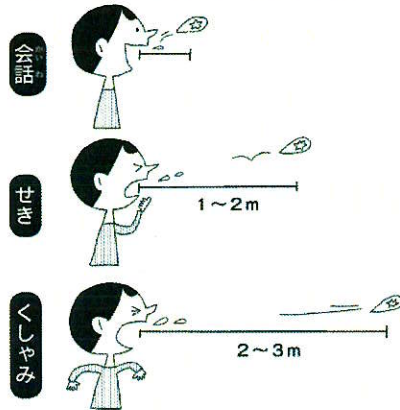


1月のほけんめあて かせの予防をしよう！



- ① **手洗い**：「うがい」：食事前、外から帰ったときは、せっけんを使って手洗いしよう！  
手を洗った後は、せいけつなハンカチでふこう。
- ② **運動**：体力をつけて免疫力を高めよう！
- ③ **睡眠**：睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫力を弱めてかぜをひきやすくします。9時間以上の睡眠がとれることが理想です。
- ④ **食事**：好き嫌いは体の調子をくずします。バランスよく食べよう！

### 「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入ると、感染することがあります。飛まつは、せきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも近い距離ですが飛んでいます。咳が出る子はマスクをつけて、せきエチケットを心がけてください。

### ＜身体測定のお知らせ＞

- 1月 9日 (木) 1・6年
- 1月 14日 (火) 5年
- 1月 15日 (水) すまいる・4年
- 1月 16日 (木) 3年
- 1月 17日 (金) 2年

\*体操服、体操スポンで測定します。  
\*髪の長い人は、頭の上やうしろで結ばないようにしましょう。  
(身長が正しく測れません。)

