



# ほけんだより

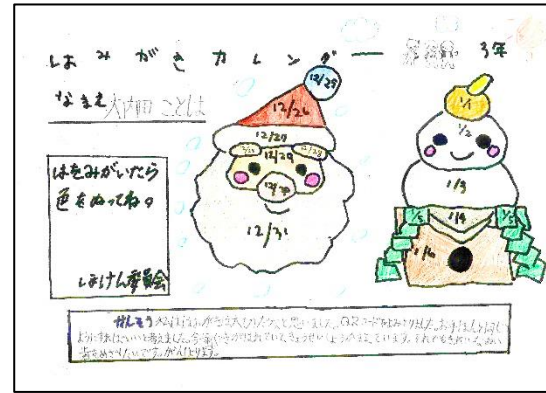
1月



令和7年1月14日  
桜山小保健室 No.9

2025年はヘビ年です。ヘビは脱皮をくり返すことから「復活と再生」を表すそうです。みなさんも実は毎日、「復活と再生」が行われています。それは、「すい眠」です。眠っているときに成長ホルモンが出て、つかれた体や脳を元気にして（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。毎日ぐっすり眠って、今年1年元気に過ごせるようにしたいですね。

ふゆやす は  
冬休みの歯みがきカレンダー、みんなよくできていました♪  
は 歯みがきを 心 がけてくれていてうれしいです😊  
ねんせい  
3年生のことはさんは、ほけんだよりのQRコードを読みとって、きれいにみがくことができるようにがんばってっていました。



とても感動しました😊

ほけんいいんかい かくがくねん  
保健委員会で各学年から  
かんそうぶもん いろ ぶもん  
感想部門と色ぬり部門で  
がんばっていた人を選び  
ほけんしつまえ けいじ  
保健室前に掲示します。  
たの  
お楽しみに！



## 正しい道を通って 手荒れを防ごう！

ふゆ 冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるヘビさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。



○ すいでき かわ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。



○ からだ ひ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。



これで予防法はばっちり。★  
できることから対策を始めよう。

## ●おうちの方へ

本年もどうぞよろしくお願いいたします。インフルエンザが全国的に猛威をふるっています。予防をお願いします。インフルエンザの停止期間の確認です。



発症日から5日  
かつ解熱後2日



\* 医師から指示があればこの限りではありません。