

ほけんだより 1月



令和7年1月8日(水)川崎市立下河原小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休み17日間はゆっくりと家族との時間を過ごせたことと思います。今年、2025年(令和7年)は巳年。6年生はあと3カ月の小学校生活、1~5年生は、本学年最後の3カ月です。

心と体の調子を整えることを心がけ、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事で体の免疫力や抵抗力の維持に努め、充実した学校生活を送りましょう。

お子さまが下痢になったときは



下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つです。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。あわてず対応してください。

**脱水症状
に注意**

子どもは大人に比べて、体の水分の割合が多いのでこまめに水分補給をしましょう。

**おしりを
清潔に**

おしりかぶれの可能性もでてきますので、こまめに洗ったり拭いたりして清潔に保ちましょう。

*こんな症状の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

川崎市内感染症の情報(川崎市内でR6年12月22日最新)

- ① インフルエンザ
- ② 感染性胃腸炎
- ③ 新型コロナウイルス感染症



1月の保健目標は、

かぜの予防をしよう

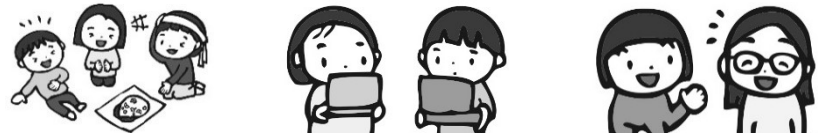
すいみん うんどう しょくじ なぜたいせつ?

びょうきに かかりにくくなる	のうがしっかり はたらく	からだのせいちょうに つながる	ストレスを かるくできる

かぜを予防するために、さむいけどからだをうごかさう

そとあそび	いえのてつだい	ストレッチ	ウォーキング

てんきのよいひは、そとでからだをうごかして、そとへいけなひときはいえのなかでもコミュニケーションをとりながらあそぼう



がつ ほけんしつ ようす 12月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ 保健室前の掲示物



てあら うた あ
手洗いの歌に合わせて
てあら
手洗いのポイントを
けいじ
掲示しました。



わく サンタは6年生や
ねんせい
保健委員会の子も達
ほけんいんかい こどもたち
が、つくってくれました。

「さんかくお山の
やま
ポーズ」は、ゆび
指のあいだ
指の間もきれいに
ゆび あいだ
洗えるように
あら
つた
伝えています。



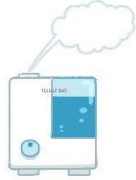
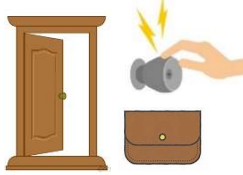

お てあら うた なが
押すと手洗いの歌が流れるよう
なっています。
通るたびに押ししたり、こわごわ押
お
していく子ども達もいました。



せいでん き ビリッ!パチッ!と静電気



へやのドアノブなどにさわったときに『ビリッ』、服をぬいだときに『パチパチッ』…冬にときどき現れるのが静電気です。体にはお大きな影響は出ませんが急な刺激にびっくりしたり、髪の毛が服にまとわりついてしまったりします。できればなんとかしたいものですね。静電気が起こらないようにするために、こんなことをため試してみてください。

		
かしつき 加湿器などを使って つか くうき かんそう 空気が乾燥しないよ うにする	ドアノブなどに触る さわ まえに、木や革で き きたものにさわら	かがくせんい 化学繊維(ナイロン など)の服の重ね着 をさける

べんきょう こうりつ こつ 勉強の効率アップのコツ

テストや試験に向けて勉強を
しけん お
がんばっている人も多いと思います
ひと おお おも



てきど きゅうけい ほう
適度に休憩した方が
しゅうちゅう
集中できます



ね おぼ こと
しっかり寝て覚えた事を
のう ていぢやく
脳に定着させます



じかん ど
1時間に1度くらいは換気
のう おく さんそりょう ぞうか
脳へ送られる酸素量も増加