



かわさきしりつしもふだしょうがっこう
川崎市立下布田小学校
れいわななねんいちがっようか
令和7年1月8日
だいよんじゅうよんごう
第4号
＜児童向け＞

笑う門には福来る



あけましておめでとうございます

あたら しい一年が始まりました。みなさん、今年の
もくひょう 目標はたてましたか？ べんきょう 勉強・ゆうじょう 友情・スポーツ…
ひと 人それぞれだとは思いますが、この一年で達成でき
るようがんばってくださいね♪ みなさんが笑顔
いっぱい一年になりますように☆
ほけんしつ 保健室では、みなさんの“けんこうおうえん 健康応援サポーター”
として今年もがんばります♪よろしくお祈いします。

きむーい季節 事故やケガを予防するために



どうろ 道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ぶとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切

いちがっ ほけんぎょうじ ☆1月の保健行事☆

いちがっしゅうろくにち 1月16日(木) ぜんがくねん 全学年 しんたいそくてい 身体測定

* 体育着で測ります。



* 【けんこうのきろく】はお家の人にハンコを押してもらい 1月21日(火)までに提出しましょう。

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



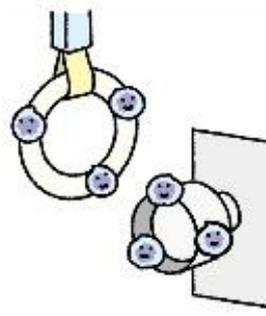
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



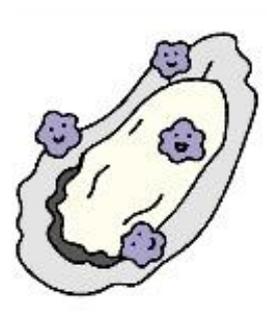
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

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に口にすることで感染。

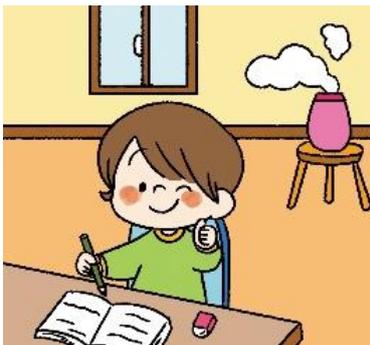
ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近では抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを

合成できないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめ。ただし、じゃがいもやマツマイもは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう!



快適な空気環境に近づけましょう♪

- 気温 18~25℃
- 湿度 40~65%

衣服の調整をして健康に冬を乗り切りましょう♪

洗濯物を干すと加湿器がわりになるのでお勧めです。