



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  
るようにがんばってくださいね♪ みなさんが笑顔  
いっぱい的一年になりますように☆彡  
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”  
として今年も頑張ります♪よろしくお祈いします。

## きむ—い季節 事故やケガを予防するために



どうろ 道路にこおり 氷やゆき 雪があるとすりやす  
いので、あしもと 足元にちゅうい 注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くとくる  
たとき大ケガのもと。てぶくろ 手袋しよう。



からだ 体が硬いときのきん 急なうんどう 運動はケ  
ガのもと。じゆんびうんどう 準備運動をいれな。

### 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。



# 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

## 飛沫感染



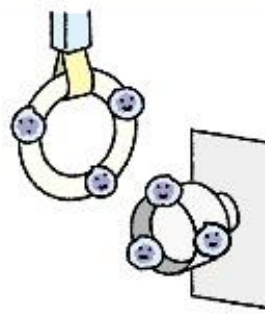
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

## 空気感染(飛沫核感染)



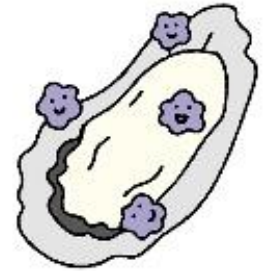
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

## 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。