

# ほけんだより 1月



令和7年1月10日  
分水北小学校  
保健室発行

あ  
明けておめでとうございます。びょうきやケガなく、ふゆやすす  
冬休みを過ごすことが出来たでしょうか。  
ことし こところ からだ げんき す  
今年も心も体も元気に過ごしましょう

## ❖学校モードに切り替えよう❖

がつき 3学期のスタート！げんき す けんこうしゅうかん いしき  
元気に過ごせるように健康習慣を意識しましょう！

# 寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足に  
なりがち。日常生活に  
運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロ  
ウイルスの予防にしっかり  
手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽し  
いこと、気持ちいいこと  
を意識してやってみよう。



夜更かししないでしょか  
り睡眠。規則正しい  
生活習慣はキープ。

## にている？ちがう？インフルエンザ〇×クイズ

①かぜの症状がすすむと  
インフルエンザになる

②インフルエンザと同じように、  
かぜにも予防接種がある

⑤かぜとインフルエンザのうつ  
り方（かかり方）はほぼ同じ

⑥かぜは一年中かかるが、イン  
フルエンザは冬にだけかかる

③かぜよりインフルエンザの  
ほうがうつりやすい

④かぜは人にうつせばなおるが、  
インフルエンザはなおらない

⑦かぜ薬はインフルエンザウイ  
ルスにはきかない

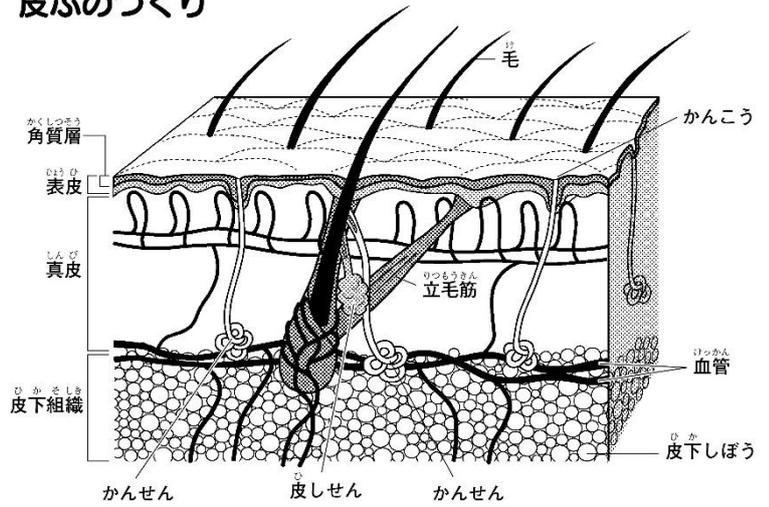
かぜ？  
インフルエンザ？

☆☆こたえは、裏をみてね☆☆

## ❀冬のスキンケア 3か条❀

子どもの肌は、肌の表面を覆っている「表皮」が薄く、皮脂の量も少ないため、バリア機能が弱く、汚れや汗などの刺激にも弱いと言われています。冬の乾燥した空気は、薄くデリケートな子どもの肌には大敵!!放っておくと、『かゆみの原因』や『カサカサ』になってしまいます。乾燥が目立ったり、痒みで皮膚を掻いてしまう時には「こまめに、丁寧に」毎日のケアをしましょう。

### 皮ふのつくり



### ①たっぷり保湿!

保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう!! 肌に湿り気のあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込めやすいので効果的です。

### ②清潔を保つ!

毎日お風呂に入って清潔を保ちましょう。風邪などでお風呂に入れない時は、温かいタオルで体を拭きましょう。体を洗う時は、石鹸を泡立てて優しく洗ってください。

### ③刺激を少なくする!

肌に直接身につける衣類は「綿」素材がおすすめです! ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみの原因になります。



\*保湿剤は肌に合っていれば市販の物でもいいです。

症状が悪化したり、良くならない時には病院受診をし、医師の指示に従い治療をしましょう。

乾燥と思ってもアトピー性皮膚炎などの病気が発見されることもあります。

\*爪を短く切り皮膚を傷つけないようにしましょう。



いくつ正解したかな?  
答え合わせしよう!

### こたえとかいせつ

- ①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②…× ウイルスの種類がとて多いことなどから、予防接種はありません。
- ③…○ インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤…○ 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦…○ インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。