ほけんだより 1月

令和７年１月７日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

どうしてお正月にお餅を食べるか知っていますか？
それは、お餅は新しい年の幸せや豊作を招く神様の魂が宿り、お餅を食べると、その魂（力）をもらえると考えられていたからです。みなさんも神様からもらった力を生かして１年間元気に過ごしましょう。

≪１月のほけん目標≫

「病気の予防をしよう」～外からもどって来た時、給食の前に必ず手洗い・うがいをしよう～

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌　多くの菌やウイルスを死滅させること

消毒　感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

１月の発育測定　日程

当日は体育着、髪型等の準備をお願いします。

9日（木）	6年生	１時間目
	１年生	２時間目
	たけたんひま	3時間目
10日（金）	３年生	１時間目
	２年生	２時間目
14日（火）	５年生	１時間目
	４年生	２時間目

スイッチ！ 冬休みモード ››› 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

保護者の方へ

・発育測定終了後に１年間の成長の結果を配付します。身長の伸び悩みや体重の増減など成長に関することで気になることがありましたら、養護教諭までお知らせください。

・保健室では、**その日の学校でのけがや病気の対応**を行います。習い事や放課後のけが、継続的な手当て（絆創膏や湿布の交換）はできません。継続的な対応がある場合は、各ご家庭で必要なものをご準備いただけると助かります。