

# 家 ほけんだより 1月

川口市立安行東小学校 令和7年1月8日

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。健康やけがに気をつけ、毎日を元気に過ごすことができるとよいですね。今年も1年、よろしくお願いたします。

## 振り返ろう

1年を振り返ろう  
 1 年は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

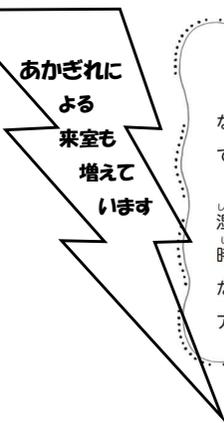


## 1月の予定

はつきりそくてい 発育測定

9日 (木)	10日 (金)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生にじう

\* 頭頂部で髪を結ばないでください。  
 \* 発育測定の前に、保健室の先生からミニ保健教育を実施します。楽しみにしててくださいね。



## 子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で、刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。

加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう



せいけつもくひょう おな 生活目標と同じだよ!

## 《1月の保健目標》 寒さに負けない体をつくろう



### 寒さに負けない元気な体をつくるための「あいうえお」

冬休みに生活のリズム崩れてしまった人はいませんか? 寒さに負けない元気な体をつくるために、下記のことを意識して生活しましょう。

#### あ さごはん

を食べよう!

朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っている体と脳が自覚めます。温かい食べ物もとれるといいですね。

#### う んどう

しょう!

太陽の光をあびて昼間によく動くと、夜に眠りやすくなります。また、体があたたまり、免疫力もアップします。

#### い 服を調整

しょう!

汗で体が冷えてしまうのを防ぐため、朝夕は少し温かい服装にして、昼間は1枚脱いで過ごすなど、自分で調整しましょう。

#### え が お

で過ごそう!

笑うことで脳内ホルモンが分泌され、免疫力アップにつながります。作り笑いでも効果があるそうです。

## 体温にまつわる Q&A クイズ

平熱は誰でも同じくらい温度である



人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。



発熱の基準の値は 37.5℃である



ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などが体と戦ったための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考ても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。

### お家でできる 体温計の正しい使い方

- 体温計の電源を入れ、表示部に「LC」が出たら準備完了
- 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる