

1がっほけんだより

さいたま市立辻小学校
保健室
令和8年1月8日



年が明け、今日から3学期ですね。奥山先生の今年の願いは辻っ子みんなが「ケガをしても自分で対処できる人に育ちますように」です。自分の体は自分で守る！自分のことは自分で対応できる人になってください。

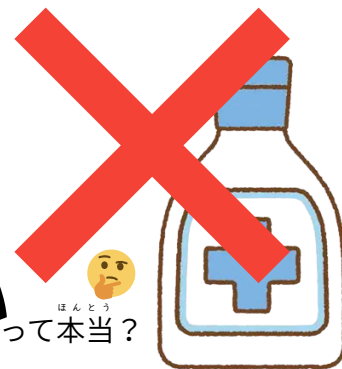


ケガの手当
新常識!?

しょうどく
消毒は

しないほうがいい

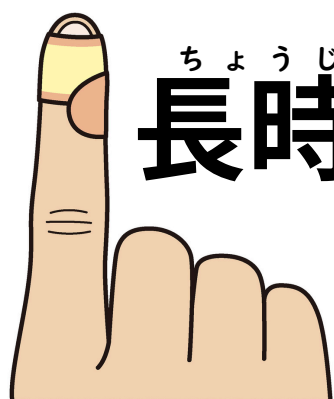
って本当？



本当です。消毒液は菌を殺す役割があります。しかし、細菌の中には、傷を治すのに必要な菌もいます。ケガ（すり傷など）をしたとき、消毒をすると、傷を治すのに必要な細菌まで殺してしまい、傷の治りが遅くなります。また悪い菌も、すべて殺せるわけではないので、消毒はしなくていいんです。※動物に噛まれたなど、ケガの種類によっては消毒が必要な場合もあります。お医者さんや保健室の先生に聞いてください。

みず あら
水で洗うほうがいい

基本的に消毒はしなくてOK。水でよく洗い、汚れをしっかりと落としましょう。



ばんそうこうは
ちやうじかんは
長時間貼らないでね

絆創膏を貼り続けていると、周りの皮膚が白くふやけることはありますか？絆創膏を長時間貼り続け、皮膚が白くふやけると、傷の治りが遅くなります。キズパワーパッドなども同じです。ふやけたり、かぶれたりする前に交換してください。



が づ ほ け ん も く ひ ょ う
1月の保健目標

か ぜ
風邪をふせよう



ふ ゆ や す
冬休み
あ ほ け ん
明けの保健
かん け い よ て い
関係の予定

1月 9日 (金) 発育測定 (5・6年生)

1月13日 (月) 発育測定 (3・4年生)

1月14日 (火) 発育測定 (1・2年生、5組)



1～4 時間目にやります
休まず来てください



保護者の方へ

学校保健委員会が終了 しました



令和7年度 辻小学校 学校保健委員会

昨日の夕飯からなんにも食べていない

好き嫌いが激しい

水やお茶が飲めない

色々な食材を食べられるようになってほしい

常備菜レシピ
20品分
プレゼント

子どももわくわく！大人もわくわく！

楽しく食教育

以前からお知らせしていた学校保健委員会が1/8(木)に行われました。去年よりもたくさんの保護者の方が、来てくださいました。

講演の内容は、来月2月号にてお知らせいたします。お楽しみに！

来年度も学校保健委員会を開催します。**あの先生の話を知りたい、こんな内容だったら参加してみたい！**など、QRコードより**ご意見**を受け付けております。



来年度も乞うご期待！