

令和7年1月7日

さいたま市立
辻小学校

No.11

1がっ ぼけんだより



どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それはおもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べるとその魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして一年間元気に過ごしましょう



正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

スタート

外に出るときは

手袋はしない 手袋をする

手を洗うときは

水で洗う お湯で洗う

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空から手を守ろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない ハンドクリームをぬる

手を洗い終わったら

ハンカチでふく そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。



①早寝



②朝ごはんを食べる



③適度な運動

発育測定の予定

1月 8日 (水) 5・6年生
 9日 (木) 5組・1・2年生
 10日 (金) 3・4年生

※体育着を持ってきて下さい。

1月のほけんもくひょう

かぜをふせごう

8020 歯の健康教室 (学校保健委員会のお知らせ) (再掲) 動画配信も行います!!

令和7年1月29日 (水) 16:00~16:45 多目的室

「歯周病について」

講師 西村賢一先生 (歯科ニシムラ 学校歯科医)

皆様のご参加をお待ちしております!!



あなたは大丈夫?~
 バイキンはこんな人が好き



①好き嫌いが多い



②夜更かし



③運動しない

冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。運動不足の人は筋肉を動かす機会が少なく血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



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



…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。

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

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。

