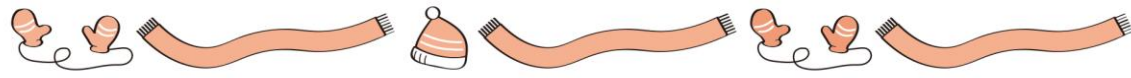




ねん がつとお か
2025年1月10日
せんなんしりつしんげしょうがっこう
泉南市立新家小学校
ほけんしつ

あたら とし
新しい年がやってきました。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？2025年
はへび年です。ほけんだよりも、へびをたくさん登場させてみました。(何匹いるか探
してみてね♪)

さて、1月には一年で最も寒い、「大寒」(1月20日～)という
日があります。寒い冬を元気にすごすためにも、はやね・はやおき・
朝ごはんの生活リズムをととのえて、良い一年のスタートを切りま
しょう。



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌(はだ)に直接(ちよくせつ)当たるので汗(あせ)をよく吸(す)う素材(そざい)が
オススメ。速乾(すみかんせい)性(せい)があれば体(からだ)が冷(ひや)えません。



✓ 外側(そと)は風(かぜ)を通(とお)さない 素材(そざい)のものを

外(そと)の冷(ひや)たい空(くう)気(き)を通(とお)さず、中(なか)の熱(ねつ)を
逃(に)がさないためにも風(かぜ)を通(とお)しにくい
素材(そざい)のものにしまししょう。



✓ 2~4枚(まい)の重ね着(かさぎ)

体(からだ)から発(は)生(せい)した熱(ねつ)が服(ふく)と服(ふく)の間(ま)の層(そう)に溜(た)まり暖(あた)かくなるので、
着(き)る枚(まい)数(すう)が少(すく)ないと効(き)果(くわ)が低(ひく)くなります。た(た)くさん着(き)すぎて
も脱(ぬ)ぎ着(き)しての調(てい)節(せつ)がしにくくなるので注(ちゅう)意(い)しまししょう。



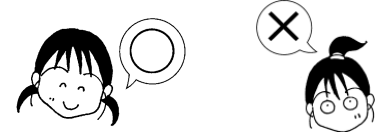
か にち にけいそく
14日~17日に二計測をします

にけいそく じかん ほけん
二計測の時間に保健のおはなしをします



- 1年生 : ふしぎなちから(自然治癒力)
- 2年生 : はやね・はやおき・あさごはん
- 3年生 : 薬の正しい使い方
- 4年生 : 咳エチケット
- 5年生 : 薬物乱用防止について
- 6年生 : エイズについて

髪を結んでくる人は頭の上や後ろで結ば
ないようにしてくださいね。



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。



保護者のみなさまへ

2学期には、泉南市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖がたくさんあり
ました。新家小学校では感染報告はあったものの、学級閉鎖はせずに済んでいます。
時期的にまだまだ油断はできませんが、子どもたちの走り回る姿に、いつも元気をもら
います。

学校でのケガで、病院を受診していただいた場合、スポーツ振興センターの書類を
お渡ししています。災害発生日から2年が経過すると、申請ができなく
なります。申請がまだお済みでない方は、なるべく年度内に書類の
ご提出をお願いします。

