

保健だより1月

令和7年1月7日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

毎年冬になるとかぜをひいてしまう小学校高学年のAさんと小学校低学年のBさんのきょうだいですが、今年こそかぜをひかないようにしようと思っています。そこで2人は、かぜをひいてしまったときの自分の生活やかぜをふせぐための方法を話し合っています。

かぜ対策をアップデート！

野菜や魚、豆などが



苦手なBさん

①

① Aさん「Bは野菜が嫌いだよね。あと魚とか豆とかも」。Bさん「野菜も魚も豆も、味がいやなんだよ」。Aさん「栄養バランスよく食べることで、ウイルスなどに勝つための『免疫』っていうものがからだにそなわるんだよ。苦手なものでも、少しずつ食べてみたらどうかな？」。B「そうだね。がんばってみるよ」

② Bさん「お兄ちゃんは、金曜日とか土曜日とか、休みの前の日って、夜おそくまで起きているよね。次の日に学校があるときでも、寝るのがおそいでしょ」。Aさん「マンガを読んだりゲームをやったりしていると、あっという間におそくなるんだよ」。Bさん「さっきお兄ちゃんが言っていた『免疫』って、早く寝てしっかりすいみんをとることもつくんでしょ」。

夜おそくまで起きていることが多い



Aさん

②

手を洗わない



Aさん

③

③ Bさん「あとお兄ちゃんは、外から帰っても手をちゃんと洗わないで、おやつとかごはんとかを食べているよね」。Aさん「僕の手は、よごれていないよ〜」。Bさん「もしも手がよごれていなくても、目には見えないウイルスなどがついてるんだよ。手を石鹸でしっかり洗わないと、ウイルスなどが口からからだの中に入って、かぜをひくことがあるんだよ」。

④ Aさん「そういえばBは、自分の部屋の空気の入れかえを全然してないよね」。Bさん「だって寒いんだもん。部屋を出るときに、ドアを開けるからそれでいいでしょ」。Aさん「それじゃあ、空気は全然入れかわらないんだよ。窓ともう1箇所、たとえばドアを開けて、外から取り込んだ空気の流れを作って、空気を入れかえないと、空気の中にウイルスがずっといるんだよ」。

部屋の空気の入れかえをしない



Bさん

④

AさんもBさんも



早く寝ます

⑤

⑤ このように2人で自分たちの生活を振り返り、今までできていなかったことを気をつけるようになりました。Bさんは、苦手なものでも少しずつ食べるようにして、今では全部食べるようになりました。Bさん「野菜も魚も豆もおいしいね」。またAさんは、次の日が学校がある日でも週末でも、早く寝るようになりました。

⑥ そしてAさんは、外から帰ったときや食事の前には、しっかり手洗いするようになりました。Aさん「よごれが落ちて、これでバッチリだ！」。また、Bさんは自分の部屋の窓を開けて、空気の入れかえをしています。

Bさんは自分の部屋の



空気の入れかえをします

⑥

かぜをひかないように



気をつけてくださいね！

⑦

⑦ AさんもBさんも、今年の冬はかぜをひかずにすごせそうですね。ふだんの生活のしかたを気をつけることで、かぜをふせぐことができます。みなさんも、かぜをひかないようにしてくださいね！

【身体計測】

1月9日(木) 5組、1・2年 1月14日(月) 3・4年 1月15日(火) 5・6年

※測定時の服装は、上下体育着です。体育着の用意をお願いします。