



ほけんだより 1月



令和8年1月8日
平井西小学校
保健室

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えるました。今年はどんな1年にしたいですか。目標を立てて、様々なことにチャレンジしてみましょう。目標に向かって頑張るためには、まず元気でいることが大切です。引き続き、感染症の予防を続けながら2026年も健康に過ごしましょう。

からだ

体がだるいとき…



たい ちよう
体調がよくないときは



貧血何でもQ & A

Q1 貧血って
どういう状態?

A 貧血とは、体全
体の細胞に酸素を
運ぶ働きをしている赤血球
が少なくなった状態です。
めまいがしたり、疲れやす
くなったり、肌がカサカサし
たりします。

Q2 貧血に
なりやすい人は?

A 成長期の子ども（9～
18歳）は、身長が伸び
たり、筋肉や血流量が増えたり
する時期なので、血中の鉄が必要
です。偏った食事や無理なダ
イエットで鉄が不足すると、貧
血になりやすいのです。



Q3 貧血によい
食べ物は?

A レバーや魚介類（は
まぐりや干しエビ）、豆
類、海藻（ひじき）など、鉄が
多い食材がおすすめです。



- ・1/9(金)～1/15(木)まで西っ子家庭ルール週間
- ・1/9(金)発育測定【5、6年生】
- ・1/13(火)発育測定【3、4年生】
- ・1/14(水)発育測定【1、2年生】



たいいくぎ
わす
体育着を忘れずに!

がつ ほ けんもくひょう
1月の保健目標

てあら
手洗い・うがい
をしよう

感染症予防で大切なことは、やっぱり「手洗い、
うがい」です。毎日の習慣として、ずっとやっている
はずですが…。本当に最後までできていますか？



ぬれているその手は どうしていますか…

自然かんそう!?

みず 水が自然に乾くとき、肌の水
ぶん 分も一緒に乾いて、肌荒れの
げんいん 原因となります。

手がカサカサしやすい人、痛くなりや
すい人はとくに、ハンカチでしっかり
みず 水をふきましょう。

ふく 服でふいてる!?

ぬれている手には、汚れやウ
イルスが付きやすいです。
ぬれた手で、髪の毛や服をさわって乾か
している人は要注意！せっかくの手洗い
が無駄になっているかも…。



手をふくまでが手洗い!
まいにち 每日ハンカチを持ってきましょう！



★7つのまちがいをさがしてね★



答えは保健室にあるよ！