



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

新しい年を迎えました。今年とはどんな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よう。目標に向かって頑張るためには、まず元気であることが大切です。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…

ただの風邪?

それとも感染症?



もしかして貧血かも?

体調がよくないときは



無理せず休もう

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】



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

かんせんしょうよぼう たいせつ
感染症予防で大切なことは、やっぱり「手洗い、
うがい」です。まいにち しゅうかん
毎日の習慣として、ずっとやっている
はずですが…。ほんとう さいご
本当に最後までできていますか？



ぬれているその手は どうしてですか…

しぜん
自然かんそう!?

みず しぜん かわ はだ すい
水が自然に乾くとき、肌の水
ぶん いっしょに かわ はだ あ
分も一緒に乾いて、肌荒れの
原因となります。

て
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
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…。

て
手をふくまでが手洗い!

まいにち
毎日ハンカチを持ってきましたよう!



ことし げん き え がお
今年も元気&笑顔ですごせる
1年にしましょう



こた
答えは保健室にあるよ!

★7つのまちがいをさがしてね★

ことし げん き え がお
今年も元気&笑顔ですごせる
1年にしましょう

