

ほけんだよん 1月

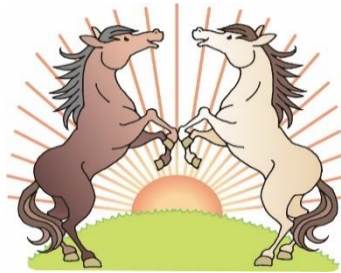
★お子様と一緒に読んでください。

今年も残すところあとわずかとなりました。2026年もどうぞよろしくお願いします。

12月は、西原小でもインフルエンザが流行し、学校閉鎖を行いました。現在は落ち着きましたが、例年は、これからがインフルエンザ流行の時季です。引き続き、手洗い・換気・咳エチケットを行いましょう。家族そろって元気に楽しい冬休みをお過ごしください。

1月の保健目標

- ・外で元気にあそぼう
- ・かんきをしよう



1月の予定

28日(水)

学校保健・学校給食委員会

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ
体にほどよく
フィットするものにし、
あせ
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいた
服の間に
くうき
空気の層をつくと、
からだ
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
て
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

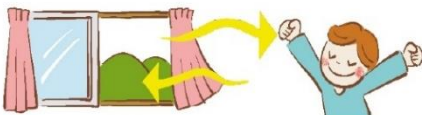
換気 をしないとどうなる?

⚠️ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

⚠️ 嫌なおいがこもって、
心身が不調になる

⚠️ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

⚠️ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



いえ
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かんき
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

黒豆のひみつ



おせち料理にある黒豆には、こんな栄養素が豊富に含まれています。

- ・目の健康に良い
「アントシアニン」

(ほけんだより9月号で紹介した栄養素です。)

- ・体をつくる
「たんぱく質」
- ・腸内環境を整える
「食物繊維」
- ・貧血を予防する
「鉄分」

ぜひ黒豆を食べて、
2026 年も健康に過ごしましょう。



みんなが予防! インフルエンザ

感染を防ぐ3つのポイント

年末年始は、家族や友人と過ごす大切なひととき。インフルエンザを予防することは、安心して集える時間を守るだけでなく、医療機関の負担を減らすことにもつながります。ひとりひとりの予防が、みんなの健康を支える力になります。インフルエンザ予防に取り組み、健やかな新年を迎えましょう。

POINT 1

きちんと『手洗い』



指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう。



正しい
手の洗い方



アルコール製剤による消毒も効果があります。

消毒用エタノール(濃度70%以上95%以下)を使用して手指や直接手で触れる器具などを消毒



手洗いのタイミング

外出から
戻った時

手のひらで
咳やくしゃみ
を受け止めた時

食事の前



POINT 2

マスクをつけて『咳エチケット』



マスク、ティッシュ、ハンカチなどで鼻と口をおおいましょう。



咳エチケットを
確認しよう



子どものマスク着用は、すこやかな発育・発達の妨げとならないよう配慮しましょう。



マスク着用が効果的な場面

医療機関や高齢者施設を訪問する時

電車や職場、学校などの人が集まる場所

高齢者など重症化リスクの高い方と接する時

室内ではこまめに換気をして、適度な湿度を保持しましょう。

室温を大きく変動させないために常時換気設備や換気扇、空気清浄機の活用も有効



50~60%を
保つと効果的



POINT 3

重症化を防ぐ『ワクチン接種』



発症後の重症化を予防することに効果があるとされています。



例年1月に流行のピークを迎える傾向があるため12月中の接種が望ましいとされています。



かかりつけの医師に相談して、重症化予防のために流行前に接種しましょう。



お住まいの市町でもご相談をお受けしています。

県内市町の
予防接種担当窓口



定期予防接種の対象者

65歳以上の方

60~64歳の心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害のある方



インフォ
メーション

感染症予防の
ショート動画
『感染対策をしよう!』



感染症の情報なら
こちらへアクセス
『栃木県感染症情報センター』



厚生労働省の
特設サイト

