



令和7年

1月9日

岡本小 保健室

2025年になりました。今年もよろしくお願ひします。今年1年、ケガや事故・病気に気をつ

けてすごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるようおうえんしています。



けんこうもくひょう 健康目標をたてましょう！

みなさんは今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもすこしずつ努力をつ
みかさねていくことが大切です。そのためには健康な体と心が必要ですね。ほけんしつの

岡田先生は 2024年「こまめに水分補給をする」という目標を立てました。目標を意識でき

た年でしたが、2025年も「こまめに水分補給をする！」にしまし

た。やっぱりお仕事に夢中になって水分補給（お茶や水を飲むこと）を忘れてしまうことが多
いので、今年もこの目標にしました。



ほけんもくひょう
1月の保健目標
かぜをよぼうしよう

おかもとしょう
岡本小
よぼうしゅうかん
かぜ予防週間
がつ 1月 14日～24日
保健給食委員会

保健給食委員会では1月の保健
目標に合わせて、かぜ予防週間を行



います。内容は「手洗い・マスク・睡眠（すいみん）・栄養（えいよう）・運動（う
んどう）」など、みなさんに知ってほしいことについてクイズやポスターを作ったり、空気の
検査をしたりします。

むずかしい内容もありますが、自分にもできることを考えて、
みなさんも保健給食委員会とかぜ予防をしていきましょう！



※睡眠（すいみん）…ねむること、栄養（えいよう）…食べ物からとれる体や元気のもと

※/画：2コマ

正しい道ただ みち とおを通して✋ ✋ 手荒れて あ ふせを防ごう！

冬になると、手指が赤紫あかむらさっぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

外に出るときは

手袋はしない
手袋をする

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

手を洗うときは

水で洗う
お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく
そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない
ハンドクリームをぬる

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

ほけんしつ からの お 知 ら せ

はる けんこうしんだん ちりょう
春の健康診断で治療をすすめられた
ひと こんねんどじゅう ちりょう
人は今年度中の治療をおすすめします。



本年度も学校保健・学校給食委員会を下記のとおり開催いたしますので、参加を希望される方は以下の申し込み書を1月24日(金)までに、学級担任まで御提出ください。

※委員の方には個別に開催通知を配付しております。出欠は封筒で配付した個別通知にて御連絡ください。

- 1 日 時 令和7年2月13日(木) 15時00分~16時15分
- 2 場 所 岡本小学校ランチルーム
- 3 内 容 ・学校給食, 学校保健, 元気っこ体力チェックについて
・学校医より資料提供(提供者: 学校内科医 遠藤秀樹先生, 説明者 養護教諭)

学校保健・学校給食委員会に出席を希望します。

1月24日メ切り

令和 年 月 日 参加者氏名 _____

(児童氏名 年 組 _____)

☆学校保健・学校給食に関して御要望や御質問がございましたら下記に御記入ください。

担任⇒養護教諭