

ほけんだより 1月

第10号
令和7年1月24日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

年が明けました。「新年の抱負はなんですか。」と聞かれた人がいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。なので、「〇〇になりたい。」だけでは不十分です。「〇〇になりたい。そのために〇〇をする。」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすることで、自然とチャレンジしたい気持ちになってきます。新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう。

振り返ろう

昨年（令和6年）は心も体も健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

例) 休みの日は風過ぎまで寝ることが多かった。

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

例) 休みの日も6時に起きる。そのために毎日9時に寝る。

1月の保健目標 冬に流行る病気を予防しよう。

風邪やインフルエンザ等の感染症で1つの観察項目に体温があります。体調が悪いと感じた時には、体温を測り、発熱時は早めの治療ができるようにしましょう。

おぼえておこう 体温計の正しい使い方

- ① 体温の電源が入っているか確認する。「L°C」や「88.88」など体温計によって表示部は違います。
- ② 体温計の先は、わきのくぼみの中心にあてる。
- ③ 軽く腕を外から押さえて、体温計とわきを密着させる。下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめて動かない。

2025年 巳年 ぐっすり眠って元氣な1年を

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」という大げさなイメージがありますが、附属小みんなの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンと

いうホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせる（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり寝て、病気にも負けない元氣な心と体をゲットしましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープに「殺菌・消毒」の表示があります。この言葉の意味を知っていますか。

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること

消毒 感染症を発生しない水準まで、菌やウイルスを減らすこと

つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということです。ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提になります。感染症が流行しやすい時期なので、意識して手洗いを徹底しましょう。また、手の乾燥もしやすいので、ハンドクリームで保湿もしましょう。

風邪 インフルエンザ 流行中!

冬は寒くて、空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザなどが流行ります。そんな中でも自分のできる対策をして、感染症予防に努めましょう。

- ① 手洗い・うがいをする。
- ② マスクをする。
- ③ 規則正しい生活をする。
- ④ 人混みを避ける。