



上野台小
健康教育部
令和7年1月8日 No.10



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいかもしれません。
抱負とは、ただの目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。
だから、「〇〇になりたい」だけではたりません。「〇〇になりたい。だ
から△△をする」と具体的に何をするか、まを考えてみましょう。そう
すると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新
しい第一歩をふみ出してみてもはどうでしょう。

1月の保健目標

よぼう

かぜやインフルエンザを予防しよう

2025年
己年

ぐっすり眠って元気になる1年を

あけましておめでとうございます。2025
年は己年、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」というと大げさなイメージ
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
れています。それが睡眠。
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（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。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
かり睡眠をとってくださ
いね。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルス
がたくさん漂っています。その空気を吸い
込むと体にウイルスが入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾とい
緒にウイルスが飛び散ります。それを他の
人が吸い込むと体に入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所につ
いていることが多いです。そこを触った手
で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

冬になると空気が大変乾燥してきます。毎日ニュースでも乾燥注意報が出ています。
感染症の予防は、手洗いうがいだけでなく、部屋の換気、そして加湿にも気をつけましょう。

スナック菓子には、キケンがいっぱい？！

みなさんが大好きでよく食べるお菓자에スナック菓子がありますね。

ポテト・・・とか・・・このお菓子は、値段も手ごろで安くて、袋を開ければいつでもどこでも気軽に食べることができます。それにいろんな味や、種類があってどんどん食べられそうですよね！！

このお菓자에ジュースがあればごはんもいらない・・・なんて人いるんじゃないですか？

じつは、このスナック菓子の中には、たくさんの塩と油が入っているのです。

「食物せんいが入っています。」とか「カルシウム入り」とか書いてある物もありますが、このお菓子だけで栄養がとれるほどには、残念ながら入ってはいないのです。その代わりカロリーは、とても高く、食べ過ぎてしまうと、太る原因になったり、塩分の取りすぎで生活習慣病などにもなりやすいのです。また歯にもくっつきやすく、むし歯の原因にもなります。

どうしてもスナック菓子を食べたいときは、一人で一袋全部食べずにお皿に分けて、みんなで食べるのも楽しいと思いますよ。食べた後は、歯みがき、または水でうがいだけでもするようにしましょう。



正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫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

てぶくろ
手袋はしない

てぶくろ
手袋をする

**〇 カサカサは手荒れの
はじまりのサイン。ハン
ドクリームなどをぬっ
て乾燥を防ごう。**

**て あら
手を洗うときは**

みず あら
水で洗う

ゆ あら
お湯で洗う

**〇 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
めのお湯にしよう。**

**て あら お
手を洗い終わったら**

ハンカチでふく

そのまま自然乾燥

**〇 すいてき かわ
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。**

**て
手がカサカサしてきたら**

き
気にしない

ハンドクリーム
をぬる

**〇 からだ ひ
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
つけて くるき て まち
して冷たい空気から手を守ろう。**

ゴール

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。

