

じどう
児童のみなさんへ

ほけんだより

ながおかきょうしりつなごかいしちしょうがっこう ほけん
長岡京市立長岡第七小学校 保健だより

ねん がつ
令和8年1月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

くうき い か
空気の入替えをしよう

しょうがつ としだま むかし としだま
お正月にもらうお年玉。昔のお年玉は、おもちでした。それは

たましい しょうちょう とし はじ とし かみさま としがみさま
「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「年神様」

あたらしい たましい かんが
から新しい魂をわけてもらう、と考えられていました。その魂

やど が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」

とされていたのです。皆さんも新年を気分新たに

けんこう す
健康で過ごしましょう。



か ぜ ま
風邪に負けない！ あいうえお

かんせんしょう ひと ひと びょうき
まだまだ感染症（人から人へうつる病気）がはやります。「まいにち えがお げんき」に過ごすためにも下

の「あいうえお」をまも せいかつ
守って生活をしましょう。

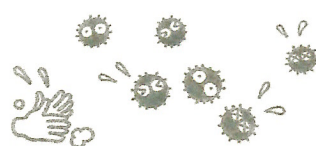
あたためるときは

うんどう からだ うご
運動で体を動かそう



いえにかえったら

せつけん て あら
石鹸で手を洗おう



ウィルスは

かんき お だ
換気で追い出して



えいようバランス

しよくじ
しっかりと食事



おやすみなさい

はや ねむ
早めに眠ろう



ねん さいしょ つめ き ひ
1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

つぎ
次の3つからえら
選びましょう。

- ① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日

こた
答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを

つく 作ったあとにあま なくさ みず い みず ゆび つめ き げんき す
作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれ

ていました。つめ なが 普段から爪を整えておきましょう。

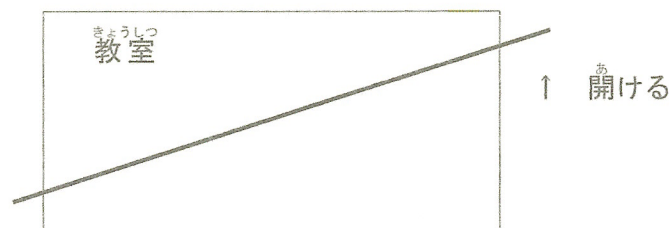


きょうしつ くうき い か 教室の空気の入れ替えをしよう

くうき い か
空気の入れ替えは、まど と みぎ ず
窓や戸を右の図の

よう に へ や たいかくせん なな
ように部屋の対角線（斜め）になるよう

にして開けると良いですよ。 開ける 一



し き きょうしつ ひと いき にさんかたんそ さいきん ふ
閉め切った教室でたくさんの人が息をすると二酸化炭素とウイルス・細菌が増えていきます。

クラス みんなが「換気は大切」と思うことが大事です。休み時間になったらクラス みんなで

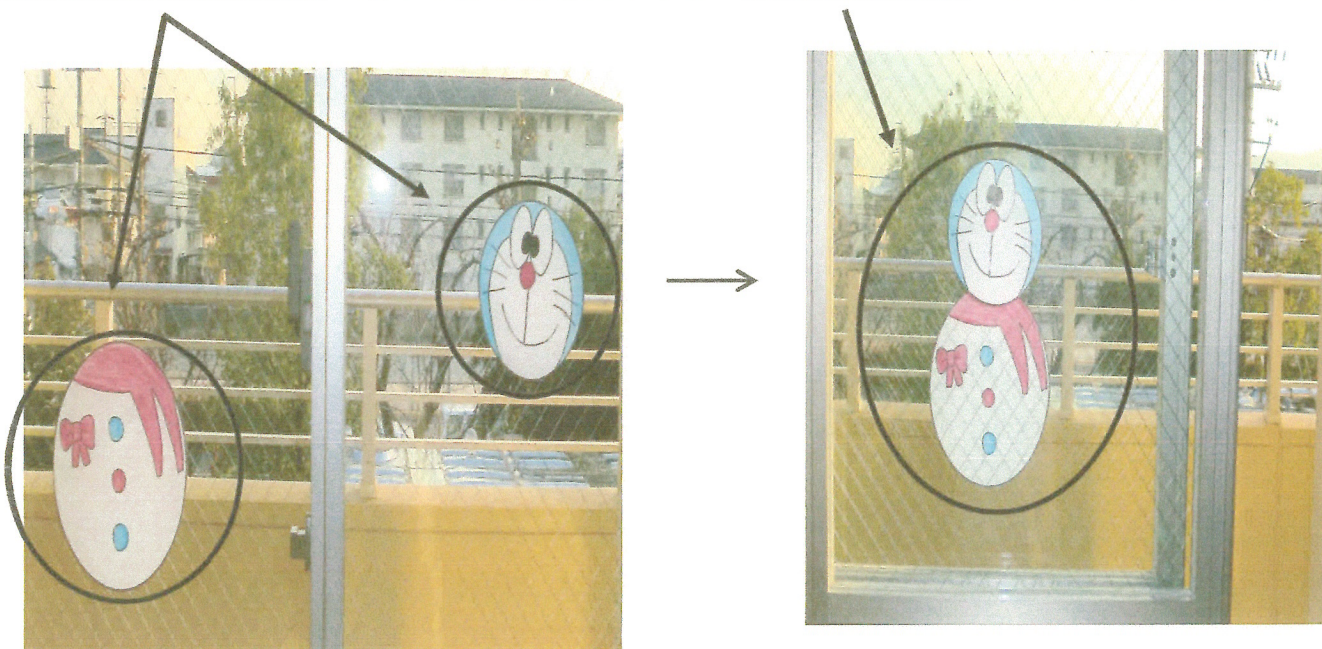
まど あ にお お だ
窓を開けて、こもった臭いも追い出しましょう。

ほけんいいんかい がつ みな たの くうき い
保健委員会では、12月に皆さんが楽しく空気の入れかえが

できるグッズをプレゼントしました。ぜひ、使ってくださいね。



まい わ 2枚に分けたイラストの貼ってある窓を開けると… まい 1枚のイラストになります。素敵ですね。



おうちのかたへ



お子さんが咳で寝られないときは

布団に入ってからお子さんの咳がひどくなり、辛そうにしている時は、ありませんか。

？ 夜に咳がひどくなるのはなぜ？

◆気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になり、気管支を収縮させます。そのためわずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

◆就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

！ おうちでもできる対処法があります！

◆頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って、丁度いい高さに調節しましょう。

◆喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。

水分補給や加湿器の活用で喉の乾燥対策をしましょう。



口周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもは舐めがちです。多く繰り返されると肌トラブルにつながる場合があります。唇や皮膚を守る皮脂膜が、舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で、口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

！ おうちでできるケア！

◆保湿剤をこまめに塗布する

舐めとられないように、寝る前や寝ている間に塗ることがお勧めです。

◆刺激のある食べ物はさける

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

◆水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

