



令和7年1月10日
青梅市立新町小学校
保健室



2025

3学期が始まりました。冬休み中は体や心をゆっくり休ませることができましたか？生活を学校モードに切り替えて、2025年も元気いっぱいにすごしていきましょう！

❖ 1月の保健目標 「感染症を予防しよう」 ❖

感染症を予防するための方法としてよく挙がる手洗い・うがい・マスクをつける・換気することは、体の外側でウイルスが体に入ってくるのを防いでいます。しかし、ウイルスはいろんなところにたくさんいるので100%防ぐのはなかなか大変です。そこで、体の外側からだけでなく内側からウイルスをはね返すパワーをつけることが大切になります。



★きそく正しい生活リズム★

(早寝早起き、バランスのよい食事、運動)



鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいボツボツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

鳥肌

保護者の方へ

2学期は例年に比べるとインフルエンザ等による欠席が少なく、学級閉鎖のクラスはありませんでした。毎朝のお子さんの健康観察、早めの休養をありがとうございます。3学期も感染症の流行を防ぐために、引き続き御協力のほどよろしくお願いいたします。

❖ 3学期身体測定について ❖

1月14日(火)～1月23日(木)に身体測定を行います。全学年終了後に健康の記録を返却します。保護者印欄に押印またはサインをして学校へ提出してください。