



錦小学校
保健室
2025.1.14

みなさん、あけましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？ゆっくり過ごすことができましたか。冬休みから気持ちを切りかえて、学校生活のリズムにもどしてくださいね。今年も、みなさんが健康で良い年になることを願っています。

2計測のお知らせ

6年 1/17(金) 5年 1/20(月) 4年 1/21(火) 3年 1/22(水)
2年 1/23(木) 1年 1/24(金) ☆体操服を持ってきてください



「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？

じつは、笑顔にはすごい力が秘められていて、笑うことでいろいろな「福」がやってきます。自分も相手も健康にする、すごい笑顔の力をチェックしましょう！

のう はたら
**脳の働きが
活発になる！**

のう けつりゅう ふ しゅうりゅうりょく
脳の血流が増えて、集中力や
記憶力がアップします。



けっこう
血行が良くなる！

わら ふくしき こきゅう
笑うときは腹式呼吸になるので、
酸素を多く取り込み、新陳代謝
が活発になります。



はっさん
**ストレス発散
になる！**

げんしりょう
ストレスを減少させ、
リラックスさせる効果
があり、プラス思考に
なりやすくなります。



めんえきりょく
**免疫力が
アップする！**

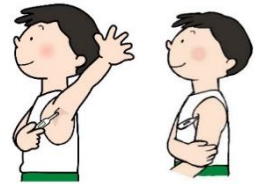
さいぼう がんせき あくえいりょう およ ぶつしつ たいじ
NK細胞 (体に悪影響を及ぼす物質を退治する
細胞) を活性化させ、体の抵抗力を高めます。



自分の体温(平熱)を知っておこう!

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力(めんえき力)が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温計の先を下から上に押し上げるようにあてる



インフルエンザはどうやってうつる?

感染経路

予防法

飛沫感染①	 感染者のくしゃみやせきと一緒に出したウイルスを直接吸い込む	 マスクをつける うがいをする
飛沫感染②	 感染者のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中を漂って離れた人がこれを吸い込む	 換気をする
接触感染	 ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ることによってウイルスが体に入る	 手をせっけんであらう アルコール消毒も効果的

保健室より

○今、保健室は2人体制です。1人の先生が病院に行っていたので、1人で保健室対応をしていました。そこにけがをした3年生が来て、「先生、今日は1人やねん。」という、「前に戻ったね(1人だった時に)。」と言って、私の頭をポンポンしてくれました。優しい気持ち受け取りました♡

○「しんどい。」と言って、保健室に来ていた1年生がいました。熱を測り、熱がなかったのに、教室に戻りましたが、心配なので「しんどかったらまた保健室に来てね。」と伝えていました。すると、授業が終わってから、「もう、しんどくないからこーへんな。」と言いに来てくれました。