

# ほけんだより 1月

2025年1月6日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.10



2025年になりました。今年もよろしくお祈いします。  
冬休みに生活リズムが崩れてしまった人は「早寝早起き」で整えましょう。よく眠れると、心も体もスッキリします。また、かぜやインフルエンザにかからないよう「手洗い・うがい」などの予防に気をつけましょう。  
勉強や運動を頑張るにも、健康が大切です。よりよい一年になりますように。

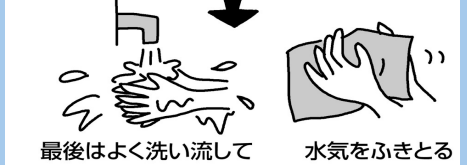
## 1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている。「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他人を引っかいて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。



## 感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて  
すみすみまで!  
二度洗いが  
効果的!



最後はよく洗い流して 水気をふきとる

## からだの中もかわきます

冬はからだの中もかんそうすることを知っていますか? 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!



## 学級閉鎖について

インフルエンザなど冬の季節性感染症の流行が見られる時季になりました。複数の体調不良者(発熱等)が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとる場合があります。学校からの連絡(H&Sアプリ)にご注意ください。

また、家庭での体調管理や毎日の健康観察をお願いします。体調がすぐれないときは無理に登校せず、様子を見て医療機関を受診してください。



ぐあいがわるいときは じっくり休もう

手洗い・消毒以外にも感染予防に役立つことがあります。

「水分補給」は乾燥するなどの粘膜を潤します。「歯みがき」など口腔ケアも口の中を清潔にし感染リスクが減ると言われています。

## 体幹を強くする遊び ~遊びながら体幹を強くしよう~

頭や手足を除いた胴体部分のことを「体幹」といいます。大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かす土台となります。土台となる体幹をきたえると、バランスよく体を動かせるようになります。スポーツが上達しやすくなり、良い姿勢や大けがの予防にもつながります。

### 体幹が強くなると

- ☆姿勢がよくなる…同じ姿勢を続けてもつかれにくい。
- ☆スポーツが上達する…手足などにスムーズに力が伝わるようになる。
- ☆大けがをしにくくなる  
…転んだ時にとっさに手をついたり、受け身をとったりできる。



### 片足バランス

体をまっすぐに保ち、10秒キープ



左右の足で、同じようにやってみよう

### 手おしずもう

手だけでおし合う



足が動いたほうが負け

### クマ歩き

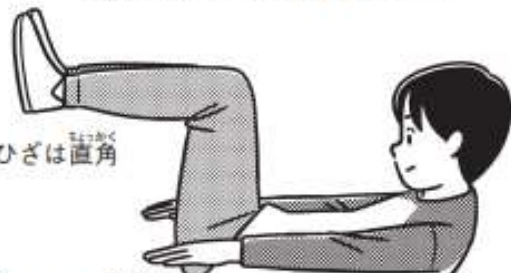
うでをのぼし、前を向いて進む



ひざをつかない

### ラッコのポーズ

頭とかたを上げて、10秒キープ



ひざは直角

手はゆかに水平

体のバランスがくずれそうになると、体をまっすぐに保とうとして自然と体幹の筋肉が使われます。そのため、たおれないようにバランスをとる動きを遊びに取り入れると、体幹が強くなります。体の軸がしっかりしていると、手足に力がスムーズに伝わり、思うような動きができるようになります。