



ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2026/1/8

2025 年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？勉強をがんばる！スポーツをがんばる！などさまざまなと思いますが、どれも健康でないとできません。まずは心とからだを大切に、健康な生活を送りましょう。

下着（肌着）を着よう！！

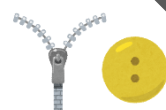
みなさんは下着（肌着）の「役割」について詳しく考えたことはありますか？「服を着ていれば、下着はなくても同じじゃないかな」と思う人がいるかもしれませんが、実は下着には服だけではできない、体を健康に守るための大切なお仕事があります。下着が必要な理由を 4 つのポイントで紹介します。

①肌を清潔にして バイキンから守る



私たちの体からは、いつでも汗や皮脂（あぶら）が出ています。下着を着ないと汗が肌に残ったままになり、ニオイやかゆい「あせも」の原因になります。汗を吸い取ってくれる下着を着ることで、肌をいつもサラサラに保てます。

③肌とのこすれを防ぐ



洋服の生地やボタン、チャックが肌に直接あたると、こすれて赤くなったり痛くなったりすることがあります。柔らかい素材の下着は、肌を守る「クッション」の役割をして、デリケートな肌を刺激から守ります。

②体温を ちょうどよく調節する



下着を身につけると、肌と洋服の間に「空気の壁」ができます。これがバリアとなって、冬は体の熱を逃がさずポカポカに、夏は外からの熱気をさえぎってくれます。下着は一年中、体温をちょうどよく守ってくれているのです。

④自分だけの 大切な場所を守る



水着で隠れる場所などは、自分だけの大切な場所（プライベートゾーン）です。下着を着ることで、洋服のすきまから肌が見えるのを防ぎ、外からの汚れもガードします。下着をきちんと着ることは、自分の体を大切にするにつながります。

下着は、みんなの代わりにたくさんの汗や汚れを吸い取ってくれています。毎日お風呂に入って体をきれいに洗うのと同じように、下着も毎日、新しいものに取り替えましょう。いつもきれいな下着を身につけていると、心も体もすっきりと気持ちよく過ごせますよ。

1月の保健行事

○1月9日(金) 身体測定(全学年) ※体操服(夏)を持ってきてください

○1月9日(金)～1月23日(金) 視力検査・頭髪検査(全学年)

風邪ってなに？ ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？ くしゃみ、鼻水、鼻つまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？ しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？ 37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

冷却シートは効くの？ 体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事な？ 特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？ ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？ 食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？ 体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

換気ってどれくらいするといいの？ 1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けて、きれいな空気に入れ替えよう

風邪の予防法はある？ 手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など、規則正しい生活が一番！ 毎日の積み重ねが大切

..... 風邪に詳しくなっって、馬みたいにこの冬をバワフルに過ごそう！

保健室で「リラックスタイム」



3学期も、10分・20分休みや昼休みなど、保健室を開けています。

何か悩み事がある人・話したいことがある人・イライラやモヤモヤした気持ちを落ち着かせたい人・話したいことはないけどゆっくりしたい人、保健室に来て一緒に話しましょう。

体調不良の人がいる場合や、先生の都合が悪い日はお話しする時間がとれません。

そんなときは、また別の時間に来るようにしてください。

保護者の皆様

3学期が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休み中のご家庭でのお子様の様子はどうだったでしょうか。子どもたちが、3学期を気持ちよくスタートできるように、学校でもしっかりと健康観察や保健指導を行っていきたいと思います。また、何かとご協力をお願いすることもあるかと思いますがよろしくお願いします。

さて、3学期の身体測定時に、全児童を対象に頭髪チェックを予定しています。髪の長い児童は、結んでいる髪をほどいてもらってチェックをさせていただく場合があります。当日は髪の結び方等にご配慮いただければと思います。何かご不明点があればいつでもご連絡ください。