



令和7年1月  
河和小学校  
ほけんしつ

＊おうちのひとといっしょによみましょう＊

## あけましておめでとうございます

2025年<sup>ねん</sup>がスタートしました。今年<sup>ことし</sup>も河和小<sup>こうわしょう</sup>のみなさんが元気<sup>げんき</sup>いっぱい<sup>す</sup>で過ごせる1年<sup>ねん</sup>になることを願っています。1月<sup>がつ</sup>に入り、一段<sup>いちだん</sup>と寒さ<sup>さむ</sup>が厳しくなってきました。寒さ<sup>さむ</sup>に負けないよう、体調管理<sup>たいちょうかんり</sup>に気を付けてほしい<sup>き</sup>と思います。ご家庭<sup>おち</sup>でも声かけ<sup>かてい</sup>をよろしくお願<sup>ねが</sup>いします。



### がっき 3学期 うめっこチェック スタート



3学期<sup>がっき</sup>のはじめは、冬休み<sup>ふゆやす</sup>の生活リズム<sup>せいかつ</sup>が抜けず<sup>ぬ</sup>に、体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を崩<sup>くず</sup>してしまう人<sup>ひと</sup>が多<sup>おほ</sup>いです。1月15日<sup>がつ</sup>（水<sup>すい</sup>）からスタートする「うめっこチェック」で、「早ね<sup>はや</sup>・早おき<sup>はや</sup>・朝ごはん<sup>あさ</sup>」を心<sup>こころ</sup>がけ、感染症<sup>かんせんしょう</sup>など<sup>ま</sup>に負けない<sup>からだ</sup>じょうぶな体<sup>おち</sup>をつくってほしい<sup>おち</sup>と思います。

本年度<sup>ほんねんど</sup>、最後<sup>さいご</sup>の「うめっこチェック」です。〇が<sup>とりぐみ</sup>いっぱい<sup>しえん</sup>つけられるよう取組<sup>こえ</sup>への支<sup>し</sup>援<sup>えん</sup>や声<sup>こえ</sup>かけ<sup>か</sup>をお願<sup>ねが</sup>いします。

#### ☆ 早ね ☆



#### ☀ 早おき ☀



#### 🍴 朝ごはん 🍴



### 保護者の方へ

本年度最後のうめっこチェックへのご協力をお願いいたします。

毎年、3学期になると早寝・早起きが難しくなる子が増えます。この時季の朝は、「寒くてうす暗い中で起きることがつらい」という声もよく聞きます。保護者の方の励ましがあれば、子どもたちもがんばって「早寝早起きをしよう」という気持ちをもつことができると思います。子どもたちの健やかな成長と健康を守るために、ぜひ、「うめっこチェック」へのご協力をよろしくお願いいたします。

「うめっこチェック」は1週間取り組んだのち、子どもたちが「がんばれたかな?」と「思ったこと」を記入します。保護者の方には「おうちの人のことば」を記入していただき、1月23日(木)までに学校へご提出ください。

# 1月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう!

寒くなると、冷たい水で手を洗うのがつらくなって、ついつい洗い方がいいかげんになってしまうことがあるかもしれません。

インフルエンザや風邪を予防するためにも大切なのが「正しい手洗い」です。



ポーズでおぼえて

## 正しい手洗いをマスターしよう!

①おねがいのポーズ



手のひらを洗います

②カメのポーズ



手のこつを洗います

③おやまのポーズ



指と指の間を洗います

④オオカミのポーズ



指先を洗います

⑤バイクのポーズ



親指を洗います

⑥つかまえたのポーズ



手首を洗います

## 正しい道を通って手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

**スタート!**

**外に出るときは**

手袋はしない  
手袋をする

**手を洗うときは**

水で洗う  
お湯で洗う

**手を洗い終わったら**

ハンカチでふく  
そのまま自然乾燥

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

からだり体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

**手がカサカサしてきたら**

気にしない  
ハンドクリームをぬる

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

**ゴール!**

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。