

2025年、最初のほけんだよりです。今年もよろしく
お願いします。冬休みが終わり、1週間経ちましたが、み
なさんの元気な姿にほっとしています。健康に気を付けな
がら、いい1年にしていきたいと思います！



〇風邪予防に努めよう！

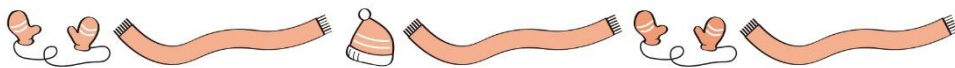
年始からとても寒く、乾燥した日が続いていますね。そ
して、インフルエンザの流行が連日テレビで取り上げら
れています。ウイルスは乾燥に強く、湿気に弱いので、室
内の湿度を高く（約60%）保つことは、感染症予防につ
ながると言われています。加湿器をつけたり、ぬれたタオ
ルを部屋に干したりすると、湿度が上がるので家で是非試してみてください。



もちろん、手洗い、
うがい、咳エチケットなどの基本的な感
染対策も大切な
ので、意識していきま
しょう！

風邪インフルエンザ流行中!

- 手洗い・うがいをする
- マスクをする
- 人混みを避ける
- 規則正しい生活をする



〇1月17日は「防災とボランティアの日」

「防災とボランティアの日」は、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路
大震災を受けて制定されました。今年も、アメリカの山火事や宮崎県沖での地
震など、今年も様々な自然災害を耳にします。神奈川県に住む私たちも、他人
事とせず、防災への意識を高めていきましょう。

「地震」のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中
では家具が倒れてきたり、棚の中身
やガラスの破片が散らばったりし
て、ケガをする危険があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を
対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

地震のときは、まずは自分の身
を守ってください。そのために大
切な2つの「ポーズ」があります。



周囲に机がなければ、落ちてきそ
うな物がない場所で、手で頭を覆っ
て体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

〇保健室より ~衣服の調整を意識しよう~

大人になった今でも、「今日はもっと着込んでくればよかったな」と後悔す
ることがあります。そのくらい、服装の調整は難しいです。

ただ、衣服を調整して予防できる体調不良もあると思います。人の身体は、
外の環境（気温）に様々な影響を
受けます。例えば、寒い環境でお
腹が冷えると、胃腸の血流が減っ
て消化器の働きが悪くなり、下痢
になったりするのは。このよう
な体調不良は、衣服でお腹を温か
くすることで予防できるでしょ
う。

あったかい重ね着のポイント



✓ **肌着を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない
素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

自分の体調をよい状態に保つ
ために、毎日の衣服調整を是非意
識してみてください。