

おけんだより1月

波高 保健室
R.1/9



年が明け、学校生活が再開しました！短いお休みでしたが、楽しく過ごすことができたでしょうか。

2026年は午年です。馬のように力強く、勢いとエネルギーに満ちた一年にしたいですね。新しい年の始まりは、新たな目標を立てる絶好の機会です。今年はどんな挑戦をし、どんな成長を遂げたいと考えていますか？友達や家族との絆を深めたり、新しい趣味を見つけたり、勉強やスポーツに力を入れたりと、様々なことにチャレンジしてみてください。

！手洗いで徹底予防！



！マスクで侵入阻止！



ノロウイルスに要注意！

！集団の中で吐かない！



！治っても油断しない！



貧血ガイド

Q1 貧血ってどういう状態？

A 貧血とは、体全体の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。



Q2 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。



Q3 貧血によい食べ物は？

A レバーや魚介類（はまぐりや干しエビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。



Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。 ○か×か、どっち？

A1 爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。 ○か×か、どっち？

A2 子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3 健康な爪の色は、うすいピンク色である。 ○か×か、どっち？

A3 爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。

