



れいわ ねん がついつだち  
令和5年12月1日  
さくらしりつち よだしょうがっこう  
佐倉市立千代田小学校  
ほけんしつ  
保健室

だんだんひが沈むのが早くなってきました。1年の中で1番昼が短い日を「冬至」といい、今年  
は12月22日です。冬至には古くからカボチャや小豆を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。  
カボチャには栄養が豊富に含まれ、食べると風邪などの予防になるといわれています。

2023年もあと1ヶ月で終わります。楽しい行事がたくさんある冬休みを元気に迎えるため  
も、今から健康管理をきちんとしておきましょう。



## “つめ”はきれいですか？

手を洗う機会が多くなっていますが、つめの中が汚れていたり、伸びたりしたまま、様々なもの  
に触れていませんか？ ある研究では、つめの中の汚れはトイレの便座の10倍以上汚れている  
とか。そのつめで食事をしてしまうと…こわいですね。定期的（1週間から10日を目安）につ  
めを切るようにしてください。

### 肌着を着ると、暖かさもアップ！

肌着をつけず、トレーナーやTシャツ1枚で寒さを訴える子を  
みかけます。肌着1枚がとても大切な役割を持っています。  
活動的で新陳代謝が盛んなみなさんは、汗を吸い肌さわりがよく、  
通気性と保温性を兼ね備えた、「綿素材の肌着」を着る習慣をつけましょう。



## エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。  
HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は  
予防できます。



どうやって  
感染するの  
？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活  
のなかで感染することはありません。  
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。  
保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどを予防する合言葉

「うまくきたえて」

<p>う がい</p> <p>をする</p> 	<p>ま すく</p> <p>をする</p> 	<p>く うき</p> <p>のいれかえをする</p> 	<p>き そく正しい</p> <p>生活リズム</p> 	<p>た いりよく</p> <p>をつける</p> 	<p>え いろいろの</p> <p>ある食事をとる</p> 	<p>て あらい</p> <p>をする</p> 
--	--	---	---	--	---	---

病気に負けない、強いからだにしよう！



せき 咳エチケットについて

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないように周りの人への気配りが必要です。  
咳エチケットを守り感染を防ぎましょう。

咳やくしゃみが出ている時



マスクをつける



ティッシュやハンカチを  
持ち歩く

咳やくしゃみをした後



使ったティッシュは  
すぐに捨てる

咳やくしゃみをする時



口と鼻を覆う



周りの人にかからない  
ようにする



手で覆った場合は  
すぐに洗う