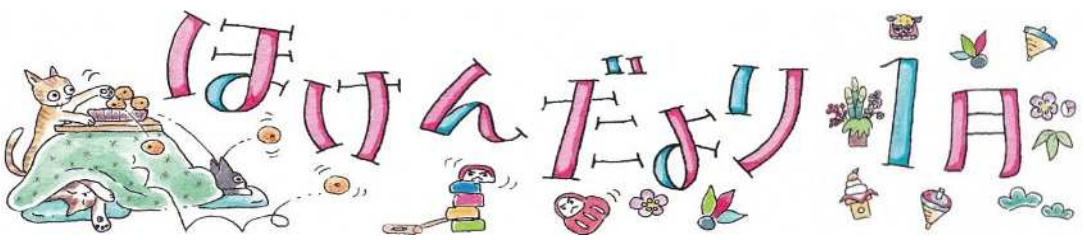


令和７年１月
熊谷特別支援学校
保健室

あけましておめでとうございます。2025年は、乙巳の年(きのとみのとし)といって、多くの人にとって、成長と結実の年になるといわれています。皆さんは、新年の目標は立てたでしょうか？今年1年が充実したものになりますように！！

手洗いうがいで風邪予防

寒くなり、水も冷たくなるため、手洗いうがいも簡単になってしまいがちですが、インフルエンザや胃腸炎などの感染症を予防するために手洗いうがいは大切です。しっかりと石けんやハンドソープをつかって、手のひら、手の甲、爪や指の間、手首、手のしわなど丁寧に手洗いをしましょう！また、うがいもできれば声を出しながらガラガラと 15 秒くらい行うことで、のどの粘膜についたウイルスがよく洗い流さます。

しもやけ・あかぎれ　しっかりケアしましょう

○しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、手が冷たい状態やぬれた状態が長時間続いたときに起こりやすいようです。

○あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいが失われます。特に、手は外気に触れており、手洗いで乾燥しがち。手の甲がかさかさしたり、ひびわれができて血が出たりします。

○お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくしましょう。入浴でからだを温めることもよいでしょう。しもやけ予防には、ぬれた靴下や手袋をそのままにせず、すぐに着替えましょう。

○ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれ予防にクリームなどで保湿します。あかぎれをこすってしまうと痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

2025年 巳年 ぐっすり眠って元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

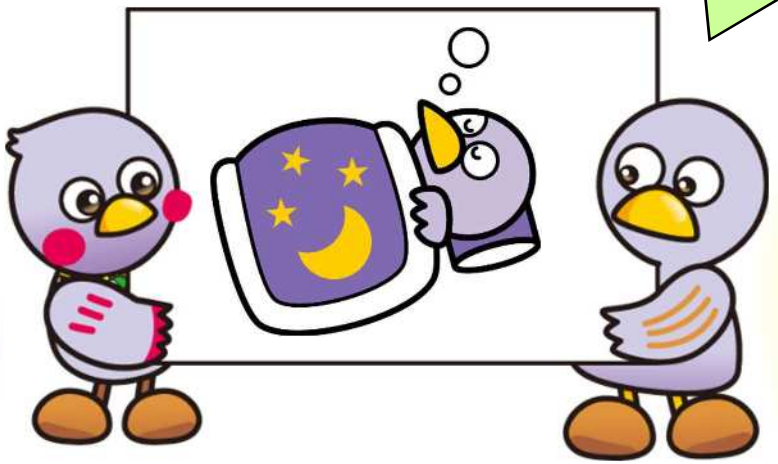
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。１年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。

十分な休養も
忘れずに

マメゾウくん



コマメちゃん

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

咳エチケット

マスク、ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口をおおいましょう。

彩の国　埼玉県

埼玉県のインフルエンザに関する情報

手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

インフルエンザに関する情報　今冬　インフルエンザ

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくは
スマートフォンでご利用になれます。

「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html)