



# ほけんだより

# 1月

富吉小学校

保健室

令和8年1月9日



短いお休みでしたが、どんなふうに過ごしましたか？やりたい事にチャレンジしたり、家族とゆっくり過ごしたり、楽しく過ごすことができましたか？心と体を学校モードに切りかえて、3学期も元気いっぱいにがんばりましょう！  
とはいっても、本格的に冬に入り、朝晩がとても寒くなってきましたね。無理せず、しっかり体調を整えてから登校しましょう♪

**しんねん げんき**  
**新年も元気に！「うまくきたえて」**

**うがい**

ガラガラうがいでのどを乾燥から守り、ブクブクうがいで口の中をきれいにしましょう。

**マスク**

ウイルスや菌をガードするために、鼻と口をしっかりとおおいましょう。

**てあらい**

色々なものを触る手には、汚れがたくさん付いています。指の間や手首までいねいに洗いましょう。



**えいようバランス**

栄養バランスのよい食事は免疫力を高めるのにとても大切です。1日3食しっかり食べましょう。

**くうきの入れかえ**

閉め切っているとウイルスがたまってしまいます。こまめに窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。

**たい力**

体力をつけると免疫力が高まります。また、運動をすると疲れるので、ぐっすり眠れますよ。



**きそく正しい生活**

生活習慣が乱れると、免疫力が低下します。たっぷりの睡眠で、病気と戦う力を蓄えましょう。

# ことし けんこうもくひょう 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！「勉強をがんばる」「習い事で合格する」など、すでに今年の目標を立てた人も多いと思います。では、その中に「健康に関する目標」は入っているでしょうか？どんなにやりたいことがあっても、「体がだるかったり、心が沈んでいたりすると、力いっぱい取り組むことができません。勉強も運動も遊びも、思いきり楽しむためには「心と体の健康」が何よりの土台になります。目標を決めるときは、「具体的な数字」を入れるのがコツです。「早起きする」だけよりも、「6時半に起きる」と決めたほうが、達成できたかどうかが分かりやすく、やる気も長続きしますよ。今年一年をワクワク過ごすために、自分にぴったりの健康目標を考えてみましょう。



□夜の9時までには布団に入る。

□苦手な野菜を、まずは一口食べる。

□30秒かけてていねいに手を洗う。

□昼休みは外で、5分間なわとびをする。

しもその先生は「お風呂上りに3分間ストレッチをする」という目標を立てました！たくさんやる必要はありません。「これなら毎日続けられそう！」と思うものを一つ決めて、今日からスタートしてみませんか？

## 保護者の方へ

### ● 冬休み明けの生活リズムについて ●

冬休み中、夜更かしや間食など、いつもより生活リズムが乱れてしまった人もいるかと思います。気温も下がり、早起きが難しくなってきました。まだまだインフルエンザなどの感染症も流行しており、ウイルスに負けないための「免疫力」を維持するには、規則正しい生活が何より欠かせません。生活リズムの乱れは体の抵抗力を下げる原因にもなります。

また、本校の児童の様子を見ますと、睡眠時間が十分に足りていない児童も多いように見受けられます。睡眠不足は、学校生活での集中力の低下や、心の不安定さにもつながります。

明日から3連休となります。この期間はぜひ「学校のある日と同じ時間に起きる」ことを意識させてみてください。朝、決まった時間に起きることで体内時計がリセットされ、自然と夜は眠くなるはずです。

お子様が元気に学校生活を送れるよう、生活リズムを整えるためのご家庭での温かいサポートをご協力を、どうぞよろしくお願ひいたします。

### ● 手洗いできていますか？ ●

多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣になっているでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が習慣化の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心にお子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をお願いいたします。

- ◎ 帰宅後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ◎ 手首、指と指の間、指と爪の間、手首などの洗い忘れはないか
- ◎ 手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか

