



おうちの方かたとよみましょう

ほけんだより



れいわ ねん がつようか もく
令和7年1月8日(木)
きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
北方学園小学校 保健室



あけましておめでとうございます

年としが明け、2026年ねんになりました。今年ことしはどんな1年ねんにしたいですか？これを頑張りがんばりたい！と意気いき込こんでいる人ひとも多いおほいのではないでしようか。どんなことことに挑戦ちようせんするにも、一番いちばんの土台どたいになるのは元気げんきな心こころとからだです。休みやすみの間あいだに生活せいかつリズムが崩くずれてしまった人ひとは、きちんと整ととのえて元気げんに3学期がっきをスタートさせましよう！みなさんの冬休みふゆやすみの思い出おもい、ぜひ聞きかせてくださいね◎



ことし
今年の



は？



「1年ねんの計けいは元旦がんたんにあり」という言葉ことばがあります。これは、『1年ねんを元気げんきにすこすためには、はじめに目標もくひょうを決きめることが大切たいせつ』という意味いみです。さっそく、今年ことし1年ねんを健康けんこうにすこすための目標もくひょうを立てましよう。まず、自分じぶんの生活せいかつを見直みなして、今いま、できていることと、できていないことをチェックすることから、健康けんこうな生活せいかつへの第一歩だいいっぽを踏ふみ出だしてくださいね。



- 早ね・早起はやおきをする 
- 運動うんどう習慣しゅうかんをつける 
- 栄養えいようバランしよくじスのよい食しょくじ事じをとる 
(朝食ちようしよくもしっかりと食たべる、おやつを食たべ過ぎすぎない)
- つかれたときは、早はやめに休やすむ 
- 寝ねる直前ちよくぜんまで、スマホやゲーム、テレビを見みない

けんこう
もくひょう
健康目標



自分じぶんの生活せいかつをふり返かえって、できていたら

をつけましよう。

目標もくひょうを立てたら、こここに書かきましよう。おうちの方かたに宣言せんげんをして、頑張りがんばりを見みてもらってくださいね。

感染予防の基本は手洗いです!

みなさんは、正しい手洗いができていますか? 手には目に見えないウイルスがたくさんついています。その手で目や鼻、口をさわると、さまざまな病気がうつってしまうことも…。冬は特に、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する季節です。まだまだ続く冬も元気に過ごすために、正しい手洗いの仕方をしっかり身につけ、感染症を予防しましょう。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



あわせて、うがいや換気・部屋の加湿も行くと、ウイルスが体の中に入りにくくなるよ。



ひ かいぜん 冷えの改善ポイント



この季節は、寒くて布団やこたつから出るのがやっと…という人もいるのではないのでしょうか(わたしもその一人です😅)。手足の先やお腹など、体が冷えていませんか? 体の冷えは、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながる場合があります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、体をあたためる工夫をしていきましょう!

- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- 厚手の靴下をはく(足首が隠れるくらいの長さ)
- ボディーウォーマー(腹巻)を身に付ける
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- お風呂にゆっくりつかる
- 朝食をしっかりと食べる
- ウォーキングや体操など軽い運動をする



きょう 今日、いいことあったかな?

「いいこと日記」をつけてみませんか? 1日をふり返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、シールを貼ったりするだけでもOK。うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。2025年も、楽しくすてきな1年にしましょうね。

