



ほけんだより

1月号

令和7年1月10日(金)
きたかたがくえんしょうがっこう 北方学園小学校
ほけんしつ 保健室

おうちの方とよみましょう!



2025



あけましておめでとうございます

楽しい冬休みは過ごせましたか?新しい年が始まり、どんな1年になるのかワクワクしますね。勉強を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、新しいことに挑戦したり...そのために必要なのは、元気な心とからだです。冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人はきちんと整えて、元気に3学期をスタートさせましょう!



ことし
今年の

けんこう もくひょう
健康目標

は?

やる気
スイッチ

オン!



1年の計は元旦にあり!さっそく、今年1年を健康に過ごすための目標を立てましょう。それには、まず自分の生活を見直すことが大切です。今、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、健康な生活への第一歩を始めましょう。

早ね・早起きをする

運動習慣をつける

栄養バランスのよい食事をする

(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)

つかれたときは、早めに休む

寝る直前まで、スマホやゲーム、テレビを見ない



けんこう
もくひょう
健康目標



自分の生活をふり返って、できていたら

をつけましょう。

目標を立てたら、書いてみましょう。
おうちの方に宣言するとよいですね。

感染予防の基本は手洗いです!

冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。みなさんは、こまめに手を洗っていますか? 手のひらや指にウイルスがついた状態で、自分の目や鼻、口などをさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。もう一度、正しい手洗いの仕方を確認しましょう!

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



うがいや換気もあわせて行い、ウイルスを体の中に入れないことが大切!



ひ かいぜん 冷えの改善ポイント



手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、注意しましょう!

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



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。

