

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和8年1月8日(木)

1月の保健のめあて

かぜやインフルエンザを予防しよう

2025年が始まりました。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう！

みんなはいつ、手洗いをしてる？

かぜや感染症を予防するために、手洗いをすることはとても大切です。しっかりと石けんをつけたり、手のすみずみまで洗ったりすることに加えて、手洗いのタイミングを意識すると、汚れや菌のついていない、きれいな手を保つことができます。

手洗いの6つのタイミング

せきやくしゃみをしたとき

共有のものをさわったとき

トイレの後

遊んだ後

鼻をかんだとき

食事の前と後

掃除の後

手洗いの6つのタイミングを意識して、かぜやウイルスから体を守りましょう。
手洗いと一緒にうがいもするとパーフェクト！

身体測定を行います

【日時】1～6年生 1月9日(金) 8:15～

【服装】私服または、体操着(長袖・長ズボン)

※ポニーテールやおだんごのような縛り方は避けてください。

体重測定に影響の出る衣類(生地が重たいものなど)は避けてください。





めん えきりよく
免疫力チェック!



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2こ

ふだん けんこう いしき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなお良いでしょう!

3~6こ

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10こ

せいかつしゅうかん みだ と
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



かん 乾燥から守る3つの技

さむ だんぼう つか じ かん なが なたか ず
寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お
こ 子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。
はん にん だんぼう かも だんぼう つか 室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も
かわ 乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

かしつ
加湿する

たと 例えばぬれタオルを
かけるだけでもOK

すいぶん
水分をこまめにとる

あたた ちや みず
温かいお茶や水を
少しずつとりましょう

スキンケアをする

けしやうすい ほしつ
化粧水や保湿クリーム
を使う



さむ たいさく かんそうたいさく かんが ぶゆ げん き す
「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。



お推しがいるって強い! お推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな
「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思わ
れがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではな
く「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言え
る」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくかっこ良く、自分を支える心の土台
にもなります。



お 推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や
えいが 映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

