



ほけんだより にこにこ

2026年1月14日
合志南小学校 保健室
丹内

ふゆやす お たいちょう ふゆやす せいかつ みだ
冬休みが終わりましたね。体調はどうですか？冬休みで生活リズムが乱れてしま
ってはいませんか？「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整え
ましょう。

くまもとけん かんせんしょうじょうほう 熊本県の感染症情報

まだまだ
ようちゅうい
要注意！

かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎

12月 8日～12月14日(156人)
12月15日～12月21日(203人)
12月22日～12月28日(75人)

インフルエンザ

12月 8日～12月14日(4530人)
12月15日～12月21日(3796人)
12月22日～12月28日(1001人)

さむ ひ 寒い日、じぶんスイッチ・オン！

あ
カーテンを開ける



あさ
朝ごはんを食べる



い
トイレに行く



からだをうごかす



けんこうてき たいおん あ
健康的に体温を上げること
げんき
も元気になるポイントです

げんき こころも元気に

ふ あん
なにか不安なと
きは、自分なり
の“対処法”を
み 身につけよう。



たと
例えば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



こんな ストレス解消法も あります

笑う



わら しあわ
笑うと幸せホルモンが
ぶんびつ
分泌されてポジティブ
な気持ちになります。
わら ひょうじょう
笑う表情にすることで
も効果があるそうです。

泣く



な ふくこうかんしんけい ゆう
泣くと副交感神経が優
い 位になって気持ちが落
ち着きます。また、抑え
ていた感情を解放でき
てスッキリします。

こうきこうはん かんせんしょうたいさく 後期後半も、感染症対策！

き かんせんしょう
気をつけたい感染症はコレ！

自分の健康は自分で守る！



かんせんしょう 感染症 カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう 感染症 フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしょう 感染症 シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★★

状況しだいでは強さが変わる。油断しない！

じぶん かんせんしょうたいさく つづ
自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう！



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりと
て体力をつけるのも大事。

●●●感染症対策の基本●●●

石けんでの手洗い



こまめな換気



症状のある人の
マスク着用・咳エチケット



あら のこ おお
洗い残しの多いところを
ていねいに



【健康な体を守るために・・・こたつで寝ないことも大切！】

こたつで寝ると、上半身は外に出て冷えているのに、下半身は暖かく、体温調節のコントロールがうまくできずかぜをひきやすくなります。