



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
はやね はやお あさ こころ せいかつ ととの
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
ましよう。

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
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!

カーテンを開ける



朝ごはんをたべる



トイレに行く



からだをうごかす



健康的に体温を上げること
も元気になるポイントです

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

- ・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

こころも元気に



こんな
ストレス解消法も
あります

笑
わら

わら
しあわ
ぶんびつ
かみ
な
笑うと幸せホルモンが
分泌されてポジティブ
な気持ちになります。
笑う表情にするだけで
効果があるそうです。

泣
な



な
泣くと副交感神経が落
いき
お
位になって気持ちが落
ちります。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】

のどや鼻にしおびてる。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】

こうねつ 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】

はつねつ 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：★★★★☆～★★★★★

じょうきょう 状況しだいで強さが変わる。油断しない！

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



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけ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

てあら
手洗い

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。