



〈1月の保健目標〉

寒さに負けない  
体をつくろう

令和8年 1月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

2026年がスタートしましたね！今年もよろしくお願ひします。

先週から持久走大会に向けてランランタイムが始まりました。約10分、計6回のランランタイムです。お正月明けで体もきつい中ですが、音楽に背中を押されながら一生懸命頑張るみなさんの姿に元気をもらっています。

## 健康教室を行いました！

1・2・3年生

「自分も相手も大切に 人と上手につき合おう」



人と話すときには、①いばりやさん、②おどおどさん、③さわやかさん の話し方があり、さわやかさんになるための3つの方法を学びました。相手の気持ちを考えて、自分の気持ちも入れながら、そしてふわふわ言葉を使って話すさわやかさんを目指していきましょうね！

〈学習の感想〉

- 自分の言葉で相手を傷つけていたことがあったかもしれないので一言一言を自分で考えていきたいです。
- みんなを助けられるさわやかさんになりたいです。

4・5年生「体と心の距離感について知ろう」

6年生「自分と友達の新たなよさを見つけよう」



自分や相手を守るための距離感(パーソナルスペース)があることを学びました。



リフレーミング(見方を変えること)を通して、ものごとや自分の性格などの捉え方を変えられることを学びました。

〈学習の感想〉

- 友達との距離が近いなと感じたら、「NO」と言ってもいいことがわかりました。
- うで1本分の距離を守っていきたいです。

〈学習の感想〉

- 見方や考え方を変えると、気付かなかった考え方や気持ち、自分のよいところがみつかることがわかりました。

あなたは どう思う？



# はついくそくてい けっか おかえ 发育測定の結果をお返ししています！



ぜんがくねん がつ はついくそくてい おこな 全学年で1月の发育測定を行いました。前回は9月に測定しましたが、「0cmのびた！」とみなさん大喜びでしたね。

いっぽう たいしゅう みると「0kg増えてる・・・」とショックを受けている人も多かったようです。身長や体重は、体が大きくなっている「成長のあかし」です。とくに体重は、身長が伸びる前に増えることもあり、増えることは心配いりません。体の大きくなり方は一人ひとりちがうので、友だちと比べることなく、自分の成長を喜んでほしいと思います。



**風邪ってなに？**  
ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

**風邪の症状は？**  
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

**風邪を早く治す方法は？**  
しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の動きが活発になるんだ

**発熱って何度から？**  
37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って /  
**うまく防ごう！**  
**うまく治そう！**  
風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

**風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？**  
体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

**冷却シートは効くの？**  
体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

**風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？**  
ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

**換気ってどれくらいするといいの？**  
1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

**風邪のときはなぜ水分補給が大事ななの？**  
特に熱が出るのと汗をかき、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

**風邪でもごはんを食べたほうがいいの？**  
食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

**風邪の予防法はあるの？**  
手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！ .....

## 保護者の皆様へ

急に寒さが厳しくなり、体調を崩すお子さんも多くなっています。感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症は、出席停止の対象となります。病院を受診され、診断がおりられましたら学校へ早めに連絡をお願いします。お尋ねがあらわれましたら、遠慮なく学校までお問い合わせください。