



令和8年1月13日(火)

高道小学校 保健室



早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！

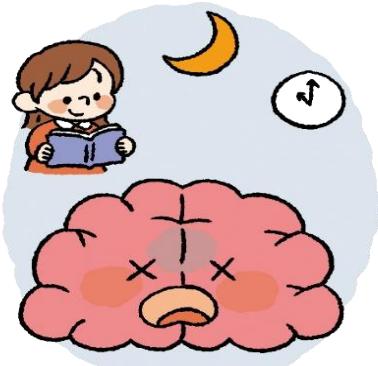


新しい1年が始まりました。冬休みは元気にすごせましたか？今年1年を健康にすごすための目標を立て、新たな気持ちでがんばりましょう！これからは、かぜやインフルエンザ、またノロウイルスなどの感染症がさらに流行しやすい時期です。「よくねる・動く・食べる」の3拍子がそろった規則正しい生活で、休みモードから学校モードへと体と心を切りかえて、のこり3ヶ月も元気いっぱいに過ごしましょう！

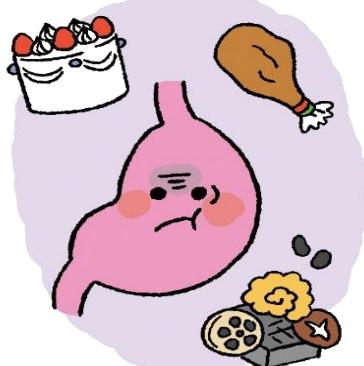
1月のめあて

冬の健康について考えよう！

みんなのからだの中 なか つかれていないかな…？



よ夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、
やす 休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
み つかれています…

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！?

からだからSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



注意染症！に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

自分で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。

— 身体測定のおしらせ —

1月14日～16日は今年度最後の身体測定の日です。結果は「わたしのからだ」でお知らせするので自分の成長をしっかりと確認しましょう！わたしのからだは6年間使えます。なくさないよう大切にとりあつかってくださいね◎



- 1月14日（水）①4年生 ②3年生
- 1月15日（木）②1年生 ④2年生
- 1月16日（金）②5年生 ③6年生

名前：げんきっキー



右手に時計（早寝・早起き）
左手におにぎり（ごはん）
をもっていて、みんなに
健康の大切さを伝えている
性格：あかるい
実は：寝不足ver. もいます

名前：はみがっキー

2人あわせてはみがっキー。右は歯みがきを
サボって甘いものを食べ
すぎた世界線の姿。
性格：左 まじめ
右 めんどくさがり
実は：ミニむしば菌の名前はまだないです

