

すこやか



令和 8 年 1 月 7 日
西栗栖小学校 保健室



あけましておめでとうございます！



令和8年、そして3学期がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みが終わり、みんなの笑顔が見られてとてもうれしいです！3学期は「まとめ」の学期です。次の学年へステップアップするための大切な準備期間です。自分の目標を達成するためには、体が元気であることが一番大切です！あたたかくすること、手洗いうがいをしっかりすること、早く寝て、朝ごはんをしっかり食べること、この3つを守って、3学期も全員が元気に、強い体で過ごせるように頑張らしましょう！

一年の計は元旦にあり！さっそく、今年一年を健康にすごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？それをチェックすることから、健康生活への第一歩をはじめましょう！



- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない)
- ☐ 疲れたときは早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンなどの画面を見ない



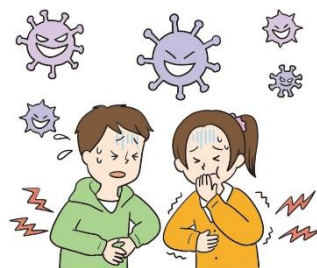
1月の保健行事

1月9日 身体測定

半ズボン(制服ズボン・体操ズボン)を持ってきました。
髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。

今年度最後の身体測定！1年でどれくらい成長したかな？

ノロウイルスに注意！



この時期に気を付けたい感染症の一つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつしやすいことが心配です。特に脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。もしかかってしまった場合は、脱水症状をおこさないように、水分をとりましょう。

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？
次の中から選んでね。(答えは一つとは限りません。)

- ① 部屋の空気を
入れかえる
- ② 感染症が流行っている
ときはマスクをつける
- ③ こまめに
手洗いをする



A1 全部 ①～③のほかにも、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないときに、くしゃみが出そうになったらどうする？

- ① そのままくしゃみ
をする
- ② 友だちに
ハンカチをかりる
- ③ ハンカチか上着の
そでで口をおおう



A2 ③ 正しい「せきエチケット」の方法を覚えておきましょう。