

# えがお

2026.1.9

千早小学校

ほけんだより1月号

笑う  
門には  
福  
来る

あけましておめでとうございます。

新たな1年が始まりましたね。今年の目標は立てましたか？

今年もみんなさんが大きなケガや病気なく元気で一年を過ごせるよう願っています。

冬休み中はつい食べ過ぎてしまったり、夜ふかししてしまった人もいるかもしれません。新学期が始まりましたが、「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えていきましょう！

まだまだ寒さも続きます。引き続き感染症を予防して、健康な体づくりを心がけましょう。

## 今年も一年、元気 にすごそう

### 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる

### 適度な運動をして体力をつける

### 夜はぐっすり眠る

### 早寝早起きする

### 感染症予防を心がける

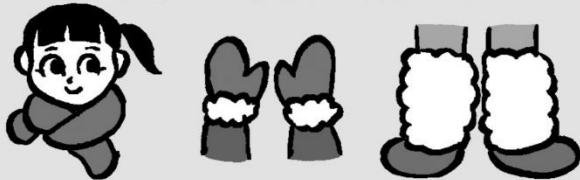
### 上手にストレスを解消する

### 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

### 3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

### 温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

### 湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

### 適度な運動をして筋肉をつける



筋肉量が増えると体温もアップ！

### 冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



「三陰交」

「湧泉」

# 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

## ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## ●手洗いのポイント

### ①石けんをしっかり泡立てる



### ③泡や汚れをしっかり洗い流す



### ②手のすみすみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



### ④せいけつなハンカチやタオルでふく



## 1月の保健行事

1月15日(木) 1・3年  
16日(金) 2・4・5・6年  
19日(月) ~ 欠席者

今月は今年度最後の「身体測定」を行います。  
5年生は1月16日(金)実施へ変更となります。  
体調不良等により欠席が多くなる時季ですが、欠席者は後日測定をします。体育着を忘れずにご用意ください。

身体測定が終わりましたら、結果のお知らせを水色封筒に入れて配布します。  
結果の用紙はご家庭で保管していただき、水色封筒のみ学校へお戻しください。