



# ほけんだより1月

令和8年1月発行

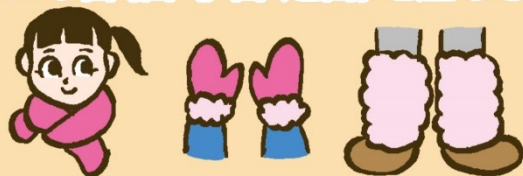
## あけましておめでとう！

新しい年が始まりましたね！みなさんは2026年をどんな一年にしたいですか？楽しい一年や頑張る一年など、様々あると思います。ぜひ、この機会に目標を立てて、充実した年になるようにしてください！

また、冬休みは楽しく過ごせましたか？学校がお休みだとなつて遅い時間まで起きていたり、外で運動することが減ったりしがちだと思います。学校に行く生活リズムを早めに取り戻し、心も体も元気に登校できるようにしましょう！

## 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う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



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



手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスが付いていると思っていい！

マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただっていると思っていい！

## ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室やトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

## 保護者のみなさま

- 1月に発育測定を実施いたします。夏休み明け同様、順次お手紙封筒に入れて結果を配布いたしますので、ご確認ください。ご確認後、結果用紙はご家庭で保管いただき、お手紙封筒のみお子さまを通して学校にお戻しください。
- 長期休み明けと寒さで、お子さまの心身の健康が傾きやすい時期です。より一層の健康観察等をお願いいたします。