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？学校がお休みだとついつい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おう!

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

「三陰交」　「湧泉」

⚠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
空気中にもただよ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！

がまんしきれる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。