

ほけんだより 1月



令和8年1月7日
No. 11 保健室

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願ひします！

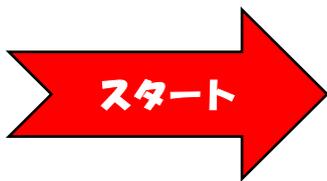
2026年ねんがスタートしました。冬休みふゆやすは楽しくたのすごせましたか？

休みやす中に生活リズムちゆうせいかつがくずれていた人は、できるだけ早く「冬休みモード」からぬけ出だしたいですね！

今年ことしも、みなさんが健康けんこうでステキな学校生活がっこうせいかつを送おくれますように…。

ほけんしつ ～保健室からの7つのメッセージ～

□にあてはまることは何かな？完成かんせいさせながらゴールまで進すすんでね！全問正解ぜんもんせいかいできるかな？



① 休やすみの日ひも、学校がっこうに
行いくときと同じように
□□□□を
しよう！



② 1日いちのパワーみなもとの源ねど！
□□□□□を
しっかり食たべて
学校がっこうへ行いこう！



⑤ ゲームやテレビなどの
□□□□の
時間じかんをコントロール
しよう！



④ □□□□ルール
を守まもって、道路どうろでの
事故じこに気きをつけよう！

③ 食しょくじ事のあとは毎回まいかい
□□□□を
しよう！



⑥ シャワーだけでなく、
□□□につかっ
て疲れつかをとろう！



⑦ 明日あしたも元げんき気に
すすぐすために早はやく
ふとんに入はいって
□□□をしよう！



あてはまるものを○で囲んでください。①～⑦の順番で答えを書いてください。

寒いでも換気しよう！



かんき
換気をしないと・・・

たいちようふりよう
体調不良になりやすい

かんせんしやう
感染症にかかりやすくなる

はっしやう かのをせいだい
アレルギー発症の可能性大

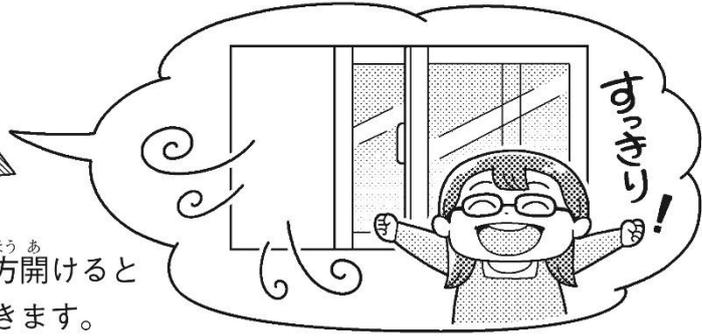
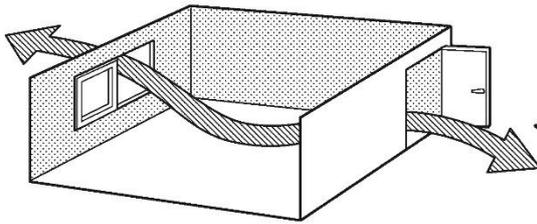
くうきちゆう にさんかたんそよご
空気中の二酸化炭素（汚
れた空気）の量が多くな
ると、あたまいた
頭が痛くなったり、
はけいきぐる
吐き気、息苦しさなどが
あらわ
現れることがあります。

くうきちゆう
ウイルスが空気中につ
といるので、インフルエン
ザやコロナなどのかんせんしやう
感染症
になりやすくなります。

ホコリやダニ、カビなどが
たまと、すこ
たまると、吸い込んでアレ
ルギーをはっしやう
発症する可能性
があります。

冬も大切なかん気

ふゆ
冬は、まどし
窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれたくうき
空気がかもりが
ちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



へや
部屋の両側にまど
窓やとびらがある場合は、りやうほうあ
両方開けると
くうき
空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

からだ うご 体を動かすといいこといっぱい！



かぜにま
負け
ない
たいりよく
体力がつく！



ねむ
しっかり眠れて
まいにち
毎日スッキリ！



こころ げんき
心も元気に
すごせる！



げんき
元気なうちが
て
出てスッキリ！



ひまん びやうき
肥満や病気に
なりにくい！