

2026年

1

ほけんだより

1月13日発行

青木小学校

保健室



冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。お休みから学校のリズムに生活を戻していきましょう。寒い日が続く、「朝起きるのがつらい」「外へ出かけたり運動したりするのがおっくう」という人もいます。そんなときは、体温を上げる行動を意識しましょう。体温が上がると活動的になれる。寒い季節を元気に乗り切りたいですね。

体温を上げて元気に活動!

- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない (冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- お風呂は湯船にゆっくりつかるといい (体全体を温める)



冬の事故に

気をつけよう!

雪が降ったり氷が張ったり、冬ならではの風景が見られるようになると「冬の事故」も心配になってきます。登下校中などの道の歩き方を、親子で確認しておいてください。

雪道・氷道…転ばない歩き方



- 朝は凍結箇所が多く、雪や氷、マンホールや横断歩道など、滑りやすいところが多いので要注意!
- ポケットに手を入れたまま歩かない!
- 雪が積もったあとの、屋根の下は歩かない!

ふゆ かんせんしょう りゅうこう きせつ
冬は感染症が流行する季節です！

じぶん かんせんしょうたいさく つつ
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て
外から帰ったら石けんで手
あら へ や かん き
洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ
感染症の流行時にはマスク
をして、ひとご みをさ
避ける。



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかりとつ
てたいりよく だいに
体力をつけるのも大事。

じぶん けんこう は じぶん まも
自分の健康は自分で守る！



かんせんしょう
感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱って
いるとスキをついてくる！ 休んであたたか
くしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう
感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が
強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手
洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんせんしょう
感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ
れ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気など
の対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！