



# ほけんだより1月



令和8年1月8日

穂高南小学校 保健室

家庭数 配付

お子様と一緒に読み  
ください

ふゆやす たの しょうがつ ぬ ひと やす ちゅう  
冬休みは楽しく過ごせましたか？まだまだお正月モードから抜けきれていない人や、休み中に  
せいかつ ひと  
生活リズムがくずれてしまった人もいるのではないのでしょうか。「早ね・早おき・朝ごはん」で少し  
がっこう  
ずつ学校のリズムにもどしていきましょう。

## かんせんしょう ちゅうい ～感染症に注意しましょう～



11月・12月は、インフルエンザやマイコプラズマ感染症にかかる人が多くいました。寒くなり、  
くうき かんそう  
空気が乾燥していると、感染症が流行しやすくなります。また、この時期は感染性胃腸炎（ノロ  
かんせんしょう ちゅうい ひつよう つか のこ はや ね あさ  
ウイルス感染症）にも注意が必要です。疲れを残さないように早く寝る、朝ごはんをしっかり食べ  
るなど、規則正しい生活を心がけ、こまめに手洗いをして感染症を予防しましょう。

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

じぶん けんこう じぶん まも  
自分の健康は自分で守る！



そと かい 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、人混みは避ける。



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



## ～保護者の方へ～

学校でお子さんが嘔吐をした時は、嘔吐の理由（咳き込んで吐いた、慌てて食べて吐いたなど）に  
関わらず「感染性胃腸炎」が疑われる場合と同じ対応をとらせていただきます。

嘔吐物で洋服や学用品が汚れてしまった場合、袋に入れてそのまま持ち帰らせ  
ますのでご家庭での洗濯、消毒等のご協力をお願いいたします。



※学校で嘔吐物のついた衣服等を洗うと、洗い場が感染源となり、集団感染に  
つながる可能性があるためです。





# 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

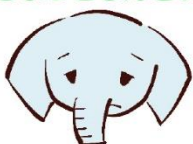
からだ

とてもつらい



1

ちょっとしんどい



2

ふつう



3

まあまあ元気



4

とても元気



5

こころ

かなしい



1

モヤモヤ



2

ふつう



3

たのしい



4

とてもしあわせ



5

心の声に  
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

長い休みが終わると、「なんだか学校に行きたくないな・・・」「元気が出ないな・・・」と思う人もいるかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

ぜひ、保健室にもおはなししに来てくださいね。

# 馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を  
取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう

