

明けましておめでとうございます！

『令和8年』新しい1年が始まりました。
冬休みは家族や周りの人と過ごしたり、自分の好きなことをしたりして、心と体をリフレッシュできましたか？
3学期も寒さに負けず、自分なりの目標をもって過ごせるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いします！



今月の
保健目標

感染症の予防をしよう

～ 覚えて防ごう！感染症予防の3原則 ～

① 感染源の除去

ウイルスや細菌を
取り除くこと



消毒や除菌など

② 感染経路の遮断

ウイルスや細菌が
人にうつる道を止めること



マスクや手洗いなど

③ 抵抗力を高める

普段から、ウイルスや細菌に
負けない体をつくること



栄養、睡眠、運動など

体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「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」だと思う人もいるでしょう。そんなときは、体温を上げる行動を意識してみましょう！
体温が上がると、自然に活動的になれる。特に朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・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、筋肉がつくと、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)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



『けが予防&健康維持大作戦』アンケートにむけて

自分の健康は自分で守る！



期間：1月9日（金）～1月16日（金）まで

各クラスの classroom からアンケートに回答してください。

3学期、『心も体も元気に』過ごすために何ができそうか、自分の生活を振り返って考えておきましょう！

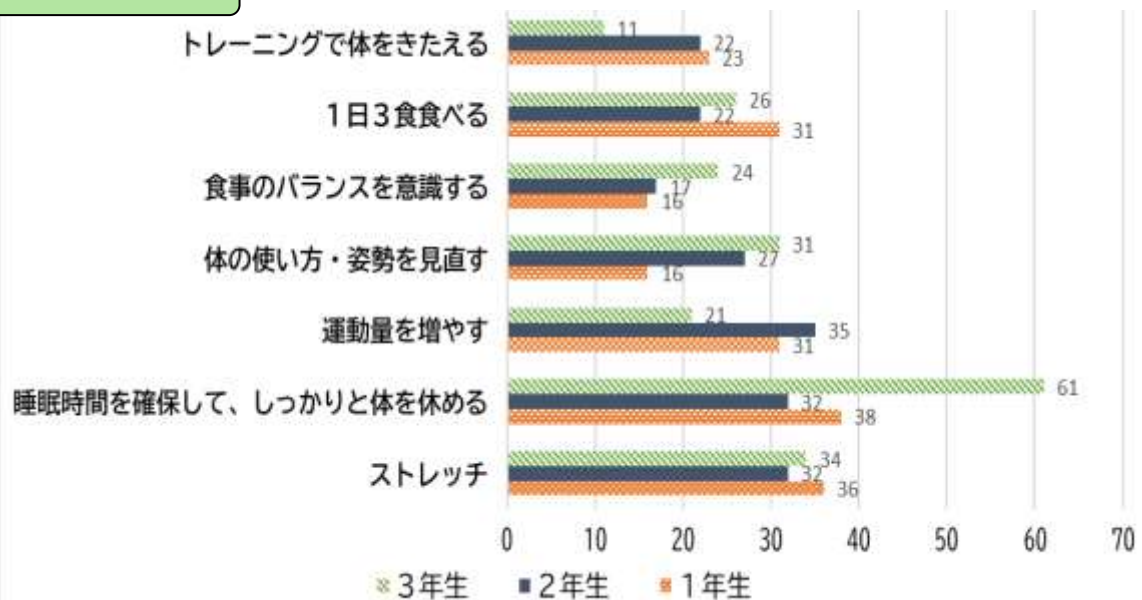
わたしの目標は、

『.....』です。

※ 複数選んでもよいです。

9月のようす

けが予防・けがをしにくい体づくりのために、自分で決めた目標



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

