



# ほけんだより1月

令和8年1月8日(木) 高原小学校 保健室

## \*くふうでふせこう 寒さ本番!\*

いよいよ1年の中でいちばん寒いころにさしかかります。今年は例年より気温が高い日が多いですが、かぜ・インフルエンザなどの『感染症』にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大切です。たとえば、着るもの・身につけるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

### ふゆやす 冬休みモードから切り替えよう!

新しい年になると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう!」そんな目標に向かうためには、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えて、免疫力を高め、元気な体をつくりましょう。今日からは冬休みのうちモードから学校モードへ気持ちを切り替えて、3学期も元気いっぱい、笑顔いっぱい、がんばりましょう!



- 下着(はだ着)をつける
- かさね着をする
- 首・手首・足首の『3つの首』をあたためる
- 少し長め・あつめのくつ下をはく

すぐにできるちょっとした工夫でも、思ったよりききめがあります。遊びや運動で体を動かすなど、ほかの工夫も取り入れながら、寒さに負けずがんばっていきましょう!

### 早く寝る!

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる!

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ!



### からだを動かす!

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い...動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



## 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手の平や指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などねんまくにさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### こんなとき手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- トイレの後

