



# ほけんだよい

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2026/2/3

2月になりました。まだまだ朝晩の冷え込みは厳しいですが、みなさん、心と体は元気ですか？今年度もあと少し終わってしまいますね。この時期は、コロナやインフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な感染症も流行してきます。病気に負けず、元気に学校生活を送っていきましょうね。

## 冬を元気に過ごす！ 3つのコツ

### ①はやね・はやお・あさごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



### ②手洗い・うがいをていねいに！

冬は、インフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



### ③体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたまるよ。



## 予防をしよう！

コロナやインフルエンザなどの感染症にならないために、きちんと予防しましょう。

### ○マスクをする

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配も減ります。

### ○手洗い

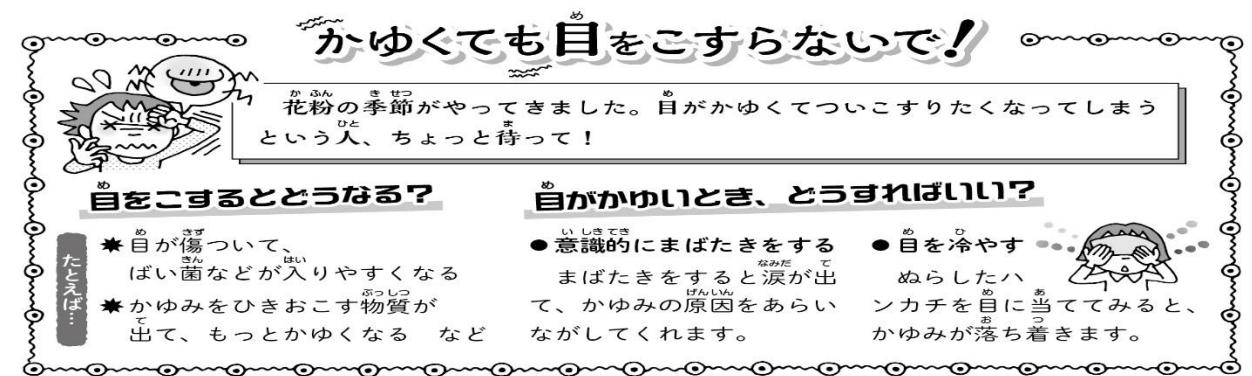
外出から帰ったときは、せっけんで手を洗いましょう。

その後アルコール消毒をするのがオススメです。

### ○適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。  
加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスの良い食事で  
体の抵抗力を高めることも大切です。



## 保護者のみなさま

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。1月の身体測定では子どもたちの身長・体重ともに大きくなっています。1年間で大きくなつたなあとしみじみ感じました。また、健康カードをお配りしますので、お子さまの成長を確認していただければと思います。

寒さや疲れにより心身の不調となって出てきやすい時期となっておりますので、お子さまの様子で変わったことがあればいつでも学校にご連絡ください。