

ほけんだより 1月号



R8.1 徳島文理小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2026年になりました。冬休みは、元気に過ごせましたか？

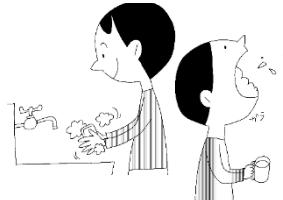
今日から3学期のスタートです。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように

1年の締めくくりである3学期はあっという間です。寒さに負けず、充実した3学期にしましょう♪



引き続き、感染防止対策をしっかりしましょう！

手洗い・うかい



栄養のある食事



運動



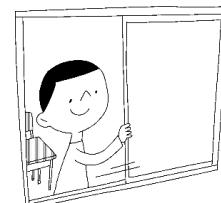
睡眠



手指消毒



換気



マスク



加湿



◆◆1月の身体測定◆◆

1年	1/16(金)	4年	1/15(木)	
2年	1/17(土)	5年	1/9(金)	1/10(土)
3年	1/14(水)	6年	1/13(火)	



■ 飛沫とは：話をしたとき、咳やくしゃみをしたときに口から飛ぶツバの細かい粒

体調がすぐれないときや、感染症感染後回復してすぐの時期は、特に

飛沫を周りに飛ばさないよう、マスクを着用するなど注意しましょう！



馬 うま
く キ
休 ゆう
も う



勉強の合間のリフレッシュ！

深呼吸をする
Shinゴーキュウスル

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
Sutoretschi suru

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。

好きな香りをかぐ
Sukina kōri o kagugu

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む
Onomono o nomu

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

冷え
万病のもと
えは
ひ

免疫力の低下
Minekiuryoku no shitei

生理痛の悪化
Seiiringou no oka

生理不順
Seiiringu futsu

冷えは、からだに様々な不調をひき起します。あたたかくして過ごしましょう。

腹痛
Fukutō
下痢
Shashoku
便秘
Bentō



首や肩の凝り
Kubi ya katas no nōri

肌荒れ
Hada a

寝つけない
Nezukenei