

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？

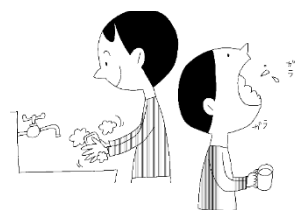
今日から3学期のスタートです。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように

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としましょう！

てあら 手洗い・うがい



えいよう 栄養のある食事



うんどう 運動



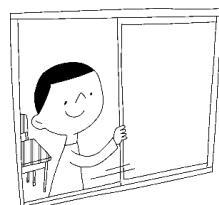
すいみん 睡眠



しゅししょうどく 手指消毒



かんき 換気



マスク



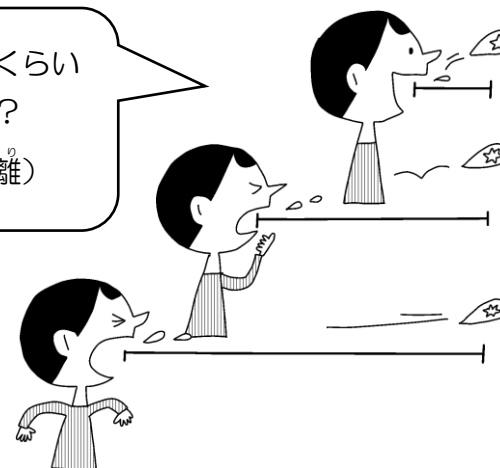
かしつ 加湿



◇◆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)	

ひまつ 飛沫はどれくらい
と飛ぶのかな？
(さいだいひきより 最大飛距離)



・かいわ: 1メートル

・せき: 3メートル

・くしゃみ: 5メートル

■ 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

たいちよう 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

ひまつ まわ 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！



うま 馬く 休もう



深呼吸をする

こころ 心が落ち着きます。また、脳の酸素が
いきわたるしゅうちゅうりょく 行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つか 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
からだ 体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
かお 香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物は
リラックス、
つめたい飲み物は
気分がシャキツとします。

うま 休む方法を
取り入れて
あたま 頭と体をリセット
しましょう

ひえは 冷えは
ばんびょう 万病のもと

ひえは、
からだ 体に様々な不調を
ひきおこします。
あたたかくして
過ごしましょう。

めん えき りょく 免疫力の低下

せい り つう あつ か 生理痛の悪化
せい り ふ じ ゅ ん 生理不順

ふく づつ 腹痛
げ り 下痢
べん 便秘



くび かな こ 首や肩の凝り

はだ あ 肌荒れ

ね 寝つけない