



# ほけん だより



R8.1 末広小保健室

## うちのひとといっしょによみましょう

あけましておめでとうございます。2026<sup>ねん</sup>がやってきました。この時期<sup>し き</sup>によく耳<sup>みみ</sup>にする「一年<sup>いちねん</sup>の計<sup>けい</sup>は元旦<sup>がんたん</sup>にあり」という言葉<sup>ことば</sup>は、「なに<sup>はじ</sup>に<sup>けいかく</sup>ともまず初<sup>た</sup>めに計画<sup>だいじ</sup>を立てることが大事<sup>い み</sup>」という意味です。どんな小<sup>ちい</sup>さな目<sup>もくひょう</sup>標<sup>ひょう</sup>でもよいので、今年<sup>ことし</sup>がんばりたいこと<sup>き</sup>を決<sup>せんせい</sup>めてみましょ。先生<sup>まいにちふっさん</sup>は、「毎日<sup>まいにち</sup>腹筋<sup>ふくじん</sup>を10回<sup>かい</sup>する」を目<sup>もくひょう</sup>標<sup>ひょう</sup>にしました。ぜひ、みなさんの目<sup>もくひょう</sup>標<sup>ひょう</sup>も聞<sup>き</sup>かせてくださいね。



じぶん けんこう じぶん まも かんせんしょう き  
自分の健康は自分で守る！ 感染症に気をつけよう

じぶん かんせんしょうたいさく つつ  
自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て  
外から帰ったら石けん<sup>いしけん</sup>で手<sup>て</sup>洗<sup>せん</sup>い。部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>もしよう。



かんせんしょう りゆうこうじ  
感染症の流行時<sup>りゆうこうじ</sup>にはマ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>して、人<sup>ひと</sup>混<sup>ご</sup>み<sup>み</sup>は避<sup>ま</sup>ける。



えいよう すいみん  
栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>や睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>体<sup>たい</sup>力<sup>りょく</sup>を<sup>を</sup>つ<sup>つ</sup>ける<sup>ける</sup>の<sup>の</sup>も<sup>も</sup>大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>。

### 感染症 カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻<sup>はな</sup>に<sup>から</sup>の<sup>び</sup>よる。体<sup>からだ</sup>のガ<sup>が</sup>ー<sup>ど</sup>が弱<sup>よわ</sup>って<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>とス<sup>す</sup>キ<sup>き</sup>をつ<sup>つ</sup>いて<sup>いて</sup>く<sup>く</sup>る<sup>る</sup>！ 休<sup>やす</sup>んであ<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>く<sup>く</sup>して<sup>して</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>と、た<sup>た</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>数<sup>かず</sup>日<sup>にち</sup>で弱<sup>よわ</sup>ま<sup>ま</sup>る<sup>る</sup>ぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油<sup>あぶら</sup>断<sup>きり</sup>す<sup>す</sup>るとや<sup>や</sup>ら<sup>ら</sup>れる<sup>れる</sup>け<sup>け</sup>ど、回<sup>まわ</sup>り<sup>り</sup>復<sup>ふく</sup>し<sup>し</sup>や<sup>や</sup>す<sup>す</sup>い。

### 感染症 フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高<sup>こう</sup>熱<sup>ねつ</sup>など<sup>など</sup>で攻<sup>こう</sup>撃<sup>げき</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>る<sup>る</sup>強<sup>きやう</sup>敵<sup>てき</sup>！ 広<sup>ひろ</sup>がる<sup>がる</sup>力<sup>りき</sup>が<sup>が</sup>強<sup>きやう</sup>く、仲<sup>な</sup>間<sup>かん</sup>に<sup>に</sup>も<sup>も</sup>う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>り<sup>り</sup>や<sup>や</sup>す<sup>す</sup>い。ワ<sup>わ</sup>ク<sup>く</sup>チ<sup>ち</sup>ン<sup>ん</sup>や<sup>や</sup>手<sup>て</sup>洗<sup>せん</sup>い<sup>い</sup>でガ<sup>が</sup>ー<sup>ど</sup>力<sup>りき</sup>を<sup>を</sup>上<sup>あ</sup>げ<sup>げ</sup>て、近<sup>き</sup>づ<sup>づ</sup>け<sup>け</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>に！

つらさ：★★★★☆

あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>と学<sup>がく</sup>級<sup>きゅう</sup>閉<sup>へい</sup>鎖<sup>さ</sup>の<sup>の</sup>ピン<sup>ピン</sup>チ<sup>チ</sup>、対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>を！

### 感染症 シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発<sup>はつ</sup>熱<sup>ねつ</sup>・せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>・の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>の痛<sup>いた</sup>み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>ど、症<sup>しやう</sup>状<sup>じやう</sup>のあ<sup>あ</sup>ら<sup>ら</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>方<sup>かた</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>い<sup>い</sup>ろ。マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>・手<sup>て</sup>洗<sup>せん</sup>い<sup>い</sup>・換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>の</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>で、近<sup>き</sup>づ<sup>づ</sup>け<sup>け</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>の<sup>の</sup>ガ<sup>が</sup>ー<sup>ど</sup>が<sup>が</sup>カ<sup>か</sup>ギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状<sup>じやう</sup>況<sup>きやう</sup>し<sup>し</sup>だ<sup>だ</sup>い<sup>い</sup>で強<sup>きやう</sup>さ<sup>さ</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>わ<sup>わ</sup>る<sup>る</sup>。油<sup>あぶら</sup>断<sup>きり</sup>し<sup>し</sup>な<sup>な</sup>い！

# 心の健康についてかんがえよう



こんなこと、ありませんか？ ストレスがたまっているサインです

よくねむれない



気持ちがおちこむ



おなかや頭が痛くなる



イライラする



〇ストレスとは

まわりの人<sup>ひと</sup>やもの、できごとによって、**心<sup>こころ</sup>や体<sup>からだ</sup>が影響<sup>えいきょう</sup>を受けること**をいいます。

・よいストレス…がんばろうと思えたり、楽しく明るい気持ち<sup>きもち</sup>になったりします。

・わるいストレス…病気の原因<sup>びょうき げんいん</sup>になったり、心<sup>こころ</sup>や体<sup>からだ</sup>がつかなくなったりします。

たとえば…

ストレス



ストレス<sup>はんのう</sup>反応

しかられる



おちこむ、腹痛<sup>ふくつう</sup>

暑い



汗<sup>あせ</sup>が出る

ほめられる



うれしい、やる気<sup>き</sup>がでる

心と体のバランスをとるためにできること

深呼吸<sup>しんききゅう</sup>をする



運動<sup>うんどう</sup>をする



しっかり食べる



眠る・休む



いつもがんばっている末広<sup>すえひろ</sup>小<sup>しょう</sup>のみなさん。気が付かないうちに、心<sup>こころ</sup>も体<sup>からだ</sup>もつかれてしまっているかもしれません。自分の好きなことをしてリフレッシュしたり、しっかり休んだりして、**自分の心にも**  
**体にもやさしく**してあげられるようになるとすてきですね。



お願い 保護者の皆様へ

感染症が流行しています。出席停止の日数は以下の通りです。お間違いのないようお気を付けください。(詳しくは主治医の先生または学校までお尋ねください。)治癒証明の提出は不要です。

〇インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

〇新型コロナウイルス感染症…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※いずれも発症日を0日目とカウントします