



# ほけん だより



R8.1 未広小保健室

## おうちのひとといっしょによみましよう

あけましておめでとうございます。2026年がやってきました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、「なにごともまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。どんな小さな目標でもよいので、今年がんばりたいことを決めてみましょう。先生は、「毎日腹筋を10回する」を目標にしました。ぜひ、みなさんの目標も聞かせてくださいね。



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 かんせんじょうたいわく  
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で手  
あら へや かんき 洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんじょう りゅうこうじ  
感染症の流行時にはマスク  
ひとりごとき をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかりとっ  
たいりよく だいじ て体力をつけるのも大事。

**感染症**  
**カゼゴン**  
【かぜのウイルスや細菌など】

のどや鼻にしおびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

**感染症**  
**フルーザ**  
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

**感染症**  
**シン・コロナー**  
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★☆☆～★★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

# 1月の目標

けんこう

## こころ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



きもち 気持ちがおちこむ



おなかや あたま 頭 いた が痛くなる



イライラする



### ○ストレスとは

ひと まわりの人やもの、できごとによって、心や体が影響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になったりします。

・わるいストレス…病気の原因になったり、心や体がつらくなったりします。

たと えば…

ストレス



しかられる



暑い



ほめられる



### 心と体のバランスをとるためにできること

深呼吸をする



運動をする



しっかり食べる



ねむ 眠る・やす



いつもがんばっている未広小のみなさん。気が付かないうちに、心も体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  
からだ 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。



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。お間違いないようお気を付けてください。(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。

○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

○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