

# ほけんだより1月

令和8年1月8日  
江戸川区南葛西第二小学校  
保健室

2026年になりました。今年はどんな1年を過ごしたいですか?  
寒さが続きますが、手洗いうがいをしっかりして元気に過ごし  
よう。

1月の保健目標：風邪を予防しましょう



### 風邪に負けないカラダをつくろう

**免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個  
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

### 風邪 インフルエンザ 流行中！

手洗い・うがいをする

人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

マスクをする

規則正しい生活をする

## 保健室からのお知らせ



今月はマラソン大会があります。けがをしないで、自己ベストを更新できるように体育の授業のときから、走る準備に取り組みましょう。



### ○まずは軽いジョギングから

冷たい空気で、体の筋肉も固まってしまっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

### ○ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10~15分くらい、時間をかけてしっかりほぐしましょう。



## 3学期 発育測定のお知らせ

1月14日(水)	6年生
15日(木)	5年生
16日(金)	4年生
19日(月)	3年生
20日(火)	2年生
23日(金)	1年生

※計測時の髪型（長い髪の人は頭の上結ばない）や、

体操着忘れにご注意ください。

