

# ほけんだよい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まし  
よう。



1月の保健目標：風邪を予防しましょう

**免疫力チェック!**

めん えきりよく  
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。

**風邪に負けないカラダをつくろう**

か ぜ ま

き そくただ せい  
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。

□ 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

**0~2歳**

ふ だん けんこう い しき  
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歳**

めん えき たも せいかつしゅうかん みだ  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10歳**

せいかつしゅうかん みだ  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



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しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

## 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しましょう。



○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(長い髪の方は頭の上結ばない)や、

体操着忘れにご注意ください。

