



ほけんだより1月



令和8年1月8日
江戸川区立鹿骨松本小学校

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



早寝早起

冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年になると新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇を頑張ろう！」と目標を決めた人もいないのではないのでしょうか。一年の計は元旦にあり！というように、毎日の生活の目標を立てて、今年一年を健康に過ごせるようにしましょう。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
朝起きたら日の光を浴びる、
朝食をきちんと食べるなどして
体内時計を整えることが大切です。

1月13日(火)～18日(日)は生活リズム週間です。学校が始まり、生活リズムも「お正月モード」から「学校モード」に切り替えることが大切です。保護者の方と目標を決めて毎日意識することで少しずつ生活リズムが「学校モード」に切り替わっていきます。これまでの生活リズムチェックも振り返りながら、生活リズムで特に意識するところを見つけてみてください。



自分の健康は自分で守る！

てあら 手洗い、うがいをしっかりと、冬に流行する
かんせんしょう 感染症から自分の体を守れるようにしましょう。



かんせんしょう 感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱っているときをついてくる！ 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：★★★★☆

ゆだん 油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう 感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



はつねつ・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：★★★★☆～★★★★☆

じょうきよう 状況しだいで強さが変わる。油断しない！

かんせんしょう 感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



こうねつ 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！

冬の冷え対策のキーワードは「3つの首」！

3つの首とは、「首」、「手首」、「足首」のことです。3つの首には、体中をめぐる血管が通っているため、温めると体の内側からポカポカして、風邪をひきにくい体になります。

くび あたた 首を温める

首は太い血管が通っているため、冷えると体全体が寒く感じやすい場所です。マフラーやハイネックの服で保温しましょう。

てくび あたた 手首を温める

手首は皮膚が薄く、冷えやすい部位です。手首より少し長いくらいの手袋を着けると温かいです。



あしくび あたた 足首を温める

足首が冷えると全身の血流が悪くなりやすいです。厚手の靴下やタイツをはいたり、ふくらはぎを温めたりすると効果的です。

