



こぼうしうがっこう  
見宝小学校

ほけんしつ  
れいわ ねん がつはっこう  
令和8年1月発行

しょうかつ き みん  
お正月気分から



あたら とし ふゆやす たの す  
新しい年がスタートしましたね。冬休みは楽しく過ごせましたか？

ことし げんき せいかつ とお さまざま  
今年も、みなさんが元気に生活できるよう、ほけんだよりを通して様々なこと  
つた おも ことし ねが  
をお伝えしていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。

ふゆやす つか  
「冬休み疲れ」していませんか…？

みんなのからだの中 なか つかれていなかな…？



よ 夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、  
やがめませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、  
つかれています…

まずは、「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えて、規則正しい生活リズムを取り戻して  
いきましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

自分の健康は自分で守る！

ひ つづ かんせんしょうたいさく  
引き続き感染症対策を！！



かんせんしょう りゅうこううちゅう てあら かんき  
インフルエンザなどの感染症が、まだまだ流行中です。手洗いや換気

などの対策をしっかりして、ウイルスに負けないようにしましょう！

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】



のどや鼻ににのびよる。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。

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！ ひろ ちから  
つよ なかま こうげき きょうてき ひろがる力が  
強く、仲間にうつりやすい。ワクチンや手  
あく なまく あ ちから 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！

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】



はねつ いた しうじょう 発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ  
かた かわ てあら かんき かれ方はいろいろ。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：★★★★☆☆～★★★★★☆

じようきょう 状況 しだいで強さが変わる。油断しない！

ポケットに入っていますか?



ハンカチやティッシュを毎日持ち歩いていますか?

手を洗った後に、ハンカチを使わずに洋服で拭いたり、手を振って水分を飛ばしている人をよく見かけます。手を洗った後は、清潔なハンカチでよく拭きましょう。

ハンカチ・ティッシュは毎日忘れずに持ってきてください。



じぶん

かんせんしょうたいさく

つづ

自分にできる感染症対策をしっかりと繰り返す



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりととて体力をつけるのも大事。

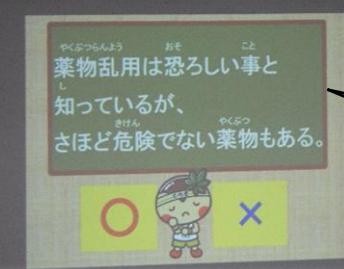


## 6年生 薬物乱用防止教室

宇都宮中央警察署の方に来ていただき、6年生を対象に、薬物乱用防止教室を行いました。

薬物の種類や危険性について教えていただいた後、薬物を誘われたときの断り方を考えたり、

薬物の標本を見せてもらったりしました。薬物は、脳も体もダメにしてしまう危険なものであることを学びました。



薬物乱用防止クイズにも挑戦!