



こうほうしょうがっこう  
晃宝小学校

ほけんしつ  
ねん がつはっこう  
令和8年1月発行

しょうがつ き ぶん  
お正月気分から

あたらし とし  
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？

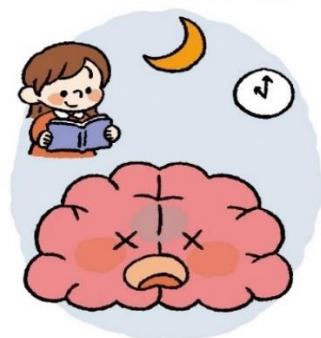
ことし げんき せいかつ  
今年も、みなさんが元気に生活できるよう、ほけんだよりを通して様々なこと  
をお伝えしていきたいとおもいます。今年もよろしくお願いします。



だっしつ  
脱出しよう！

ふゆやす つか  
「冬休み疲れ」していませんか…？

なか  
みんなのからだの中 つかれていないかな…？



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、  
やすめませんでした…



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  
いしましょう。「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！！

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と、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】



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！

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】



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！

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。



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



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っ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いただいたりしました。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。



薬物乱用は恐ろしい事と知っているが、さほど危険でない薬物もある。

薬物乱用防止クイズにも挑戦！