

# ほけんだより1月

R 8. 1月発行  
国本西小学校  
保健室

楽しかった冬休みが終わり、2026年の学校生活がスタートしましたね。冬休み中、夜ふかしや朝寝坊をして生活リズムが乱れてはいませんか？冷え込みが厳しい1月は、体調をくずしやすい時期もあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、ウイルスにまけない体づくりを心がけましょう。今年も健康に気をつけて、笑顔あふれる1年にしましょう！

## 寝い參 遷んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝 食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がりります。脳も活性化！



### からだをうごかす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



# ほけんいいんかい てあら ちょうかい 保健委員会による手洗いについての朝会

普段、きちんと手を洗っているか、洗い残しがないかを調べるために、児童全員に手洗いチェック器を使つて手洗いチェックを10月に行いました。保健委員がその結果をまとめ、12月17日（水）の全校朝会で発表しました。

洗い残しが少なく、普段からきれいに手を洗えていた人はとても少ない結果でした。つめの周りや指のあいだ、親指のまわりなどの細かいところは特に洗い残しの多い場所です。手をきちんと洗っていても洗い残しがあると、手に残った菌やウイルスによって感染症にかかるかもしれません。手洗いチェックの結果をいかして、毎回ていねいに手を洗うようにしましょう。

また、ハンカチを持っていない人も多くいました。ハンカチはいつでも使えるように、ポケットに必ずいれておきましょう。



## アルコールに関する健康教室

12月22日（月）に5・6年生を対象に、宇都宮市保健所 保健予防課の方にアルコールに関するご講話をいただきました。

アルコールの基礎知識、アルコールの害と未成年への影響、未成年者飲酒禁止法などについて、わかりやすく教えてくださいました。

また、お酒をすすめられた時の対応方法について、2人1組で飲酒を勧める役、飲酒を断る役になり、ロールプレイを行いました。講話を学んだことをいかして、きちんと断ることができました。

### 子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。

