



# 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でもあります。「早寝・早起・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！

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみましょう！！

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。



## 保健委員会による手洗いについての朝会

普段、きちんと手を洗えているか、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カーを使った手洗いチェックを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っ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ってしまうかもしれません。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、ポケットに必ず入れておきましょう。



## 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。講話で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と覚えておいてください。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えてしまうおそれがある。



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。

