



# ほけんだより



桜小  
保健室  
R7.1

おうちの人と読んでね

あたら ねん はじ ことし え と じゅうにし こよみ ほうかく あらわ かんじ どうぶつ  
新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウマ。十二支は 暦 や方角を表す漢字に動物を  
あ 当てはめたものですが、ことし ねん うまどし ひのえうま たいよう じょうねつ  
今年（2026年）の午年は「丙午」で、太陽のような情熱とエネルギー  
に満ち、大きな飛躍や挑戦、成功が期待される縁起の良い年と言われています。

こんねんど のこ げつ た こんねんど もくひょう たっせい  
今年度も残り3か月。みなさんが立てた今年度の目標は達成できていますか？

かんせんしょう せいかつしゅうかん ととの げんき す  
感染症にかからないように、生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう。

## こんげつ もくひょう 今年の目標 かぜ予防をしよう！



### 1 ていねいに手洗いでできているかな？



て あら よう あわ ぶん て あわ た  
手洗い用の泡せっけんをワンプッシュ分、手のひらにのせて泡を立て、  
て て こう ゆび ゆび あいだ つめ あいだ てくび あら  
手のひらや手の甲、指と指の間や爪の間、手首も洗いましょう。洗った  
あと じぶん  
後は、自分のきれいなハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。  
ハンカチやタオルは、ともだちにかしたり、ともだちからかりたりしないでくださ  
い。これは、大事な約束として守ってくださいね。

### 2 きそく ただ せいかつ 規則正しく生活しているかな？

じゅうぶん すいみん はやお はやね てきど うんどう しょくじ ところ  
十分な睡眠、早起き早寝、適度な運動、バランスのよい食事を心がけること  
めんえきりよく たか ま しょうぶ からだ  
で免疫力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。



### 3 ただ マスクを正しくつけているかな？

- はな くち りょうほう  
・鼻と口の両方をおおう
- こむ みみ  
・ゴムひもを耳にかかる
- すきま  
・隙間がないようにおおう

### 4 すすんで換気しているかな？

いえ へや がっこう きょうしつ ふうき い か  
家の部屋や、学校の教室は、こまめに、すすんで、空気を入れ替えましょう。



### 5 まいにち けんおん はや きゅうよう おが 毎日検温と早めの休養をお願いします。

まいにち かい とうこう まえ ね まえ たいおん  
毎日2回、登校する前と、寝る前に体温をはかりましょう。  
たいおん たいちよう へんか き くら  
体温をはかることで体調の変化に気づくことができます。いつもと比べ  
て、少しでも体調が悪いと感じた時は、家でゆっくり休みましょう。  
すこ たいちよう わる かん ととき いえ やす  
感染を広げないための大切なポイントです。

# わら かど けんこう く 笑う門には「健康」来る！

「来年のことを言えば鬼がわらう」「へそが茶を沸かす」・・・。  
古今東西「笑い」に関することわざや格言はたくさんあります。  
テレビやインターネット上にも、お笑い番組があふれています。  
それは、「笑い」には健康にプラスの効果がたくさんあるからかもしれません。

- 1 笑いの効果で病気が治る
- 2 笑いは細胞を活発にする
- 3 笑いでストレスが低下する
- 4 笑う門には福来る



あなたが笑えば周りもニコニコ！  
「笑いの輪」が広がる！

ぜひ1日1回、鏡に向かってニコリする習慣をつけてください。  
家でも学校でも、あなたが笑顔でいれば周りの人も声をかけやすく、コミュニケーションが  
広がり、「笑いの輪」が生まれます。  
「笑う門には福来る」。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう！

## きゅうしょく ほけん 給食と保健

### みなさんは給食をよくかんで食べていますか？

保健室の先生の齋藤と栄養士の松井先生のコラボ！

みなさんに、自分の歯を大切にしてほしいという先生の願いから、よくかむメニューが1月にです！  
1月の給食に、「いもけんぴ」がです！

よくかむことも、むし歯になりにくくするコツです！おいしい給食をよくかんで食べてね！  
給食をよくかんで食べて、むし歯にならないようにしましょう！