

# ほけんだより 1月

令和8年1月  
 田原西小学校  
 保健室No.12

新しい年がスタートしました。どんな1年になるか、ワクワクしますね。まだまだインフルエンザやかぜなどの感染症やノロウイルスなどの食中毒が流行しやすい時期です。心も体も元気いっぱい過ごせるように、自分で自分の健康を守りましょう。

## 今年も一年、元気にすごそう

勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりできるように健康な生活ができるといいですね!

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



### 感染予防の基本は手洗いです!

今月の生活目標は「衛生に気をつけて生活しよう」です。

先月は、保健給食委員会が「手洗いウィーク」を行いました。動画で確認し、実際に手洗い体験も行ったので、完璧にできるはず!こまめにして感染予防をしましょう。

#### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### 保健給食委員会の6年生が 取組発表を行いました

12月18日(木)に学校保健給食委員会が行われました。学校保健給食委員会とは、学校の健康課題について話し合い、家庭や地域が協力して健康づくりを推進していくことが目的です。

その中で、保健給食委員会の6年生が1年間の取組発表を行いました。

自分で話す内容を考え、はつらつや昼休みを使って練習していました。本番は堂々とした姿で発表していました!

