

ほけんだより

No. 9

逗子市立沼間小学校
2026. 1. 22

冬休みが終わって二週間がすぎました。学校の生活リズムにそろそろ戻ってきたでしょうか？まだ、体も心も冬休みの人は、「早ね・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えていきましょう。

さて、みなさんは、今年の目標を立てましたか？ どんな目標に取り組むためにも、健康な体と心がいちばん大切です。今年一年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で楽しく、充実した日々になることを願っています。

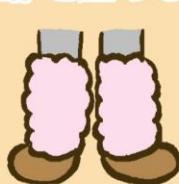


～寒い冬を元気に過ごそう～

冬になると、朝や夜はとても寒くて、手や足、体が冷えてしまうことがあります。体をあたためる工夫をすると、遊ぶ力も勉強する力もアップします。毎日の生活ができる、体をあたためる「温活」をぜひやってみましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に

ゆっくりかかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして

筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ

(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」



「湧泉」

かんせんしょうたいさく 感染症対策をしよう！

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。1月20日の朝会では、保健委員会から、かぜの予防について発表がありましたね。感染症を予防するためには、手洗いやうがい、マスクの着用など、毎日の生活の中での予防がとても大切です。みなさんができる、かぜや感染症の対策を覚えて、できることから取り組んでみましょう。

じぶん かんせんしょうたいさく つづ 自分で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つて体力をつけるのも大事。

ただ て あら 正しく手を洗えているかな？



て あら 手を洗おう

感染症の予防で、もっとも手軽で効果が高いのが「手を洗う」ことです。手を洗うことで、手についたウイルスや細菌が、口や目などから入るのをふせげるからです。

て あら かた 【手の洗い方】

- ①手を水にぬらし、石けんをつける
- ②よく泡立てながら、手のひら、手のこう、手首、指をていねいに洗う
- ③水で泡をよく洗い流す
- ④せいけつなタオルやペーパータオルなどでよくふいて、かわかす

て あら 【手を洗うタイミング】

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後

