

# 1月 ほけんより

令和8年1月8日  
氷見市立湖南小学校  
保健室

2026年が始まりましたね。楽しかった冬休みが終わり、いよいよ1年間のまとめの時期がやってきました。寒さに負けず、毎日を笑顔で過ごせるよう、健康管理に気を付けていきましょう。

## ※ 1月の保健目標



かぜを  
予防しよう

## ※ 1月の保健行事

### ◆身体測定・視力検査◆

1月13日(火)…1~3年生

1月14日(水)…4~6年生

☆計測時は、髪の毛を頭の後ろ上で1つにしばらない。

☆前がみは、め目にかかるないように整える。



今の季節は、インフルエンザやウィルス性胃腸炎(ノロウィルスなど)が流行しやすくなります。  
ウイルスを体に入れないための「基本」をもう一度おさらいしましょう。



### 手洗いの「6つのタイミング」

外から帰ったときだけでなく、こまめに手を洗うことが大切です。

外から教室に入るとき

給食の前

そうじの後



鼻をかんだ後

トイレの後

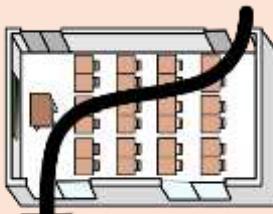


みんなで使う道具(ボール等)にふれた後



### 教室の換気をしよう

寒いからといって窓を閉めきっていると、空気中にウィルスがたまっていきます。



授業の終わりごとに、対角線上の窓を少し開けて、空気を入れかえましょう。



### 保護者の方へ

寒冷の候いかがお過ごでしょうか。冬休み明けは生活リズムの乱れから体調をくずしやすい時期です。お子さんの様子で気になることがあれば、連絡帳等でお知らせください。本年もどうぞよろしくお願いします。

### 今月の勇気づけコーナー ~アドラー心理学をもとに~

子供が自分の行動に責任をもつための「勇気づけ」として、例えば、子供が自分で手洗いができたとき「えらいね(評価)」と言う代わりに『手洗いをすると、家族みんなが元気に過ごせて助かるよ(貢献への感謝)』と伝えてみるのはどうですか。自分の行動がだれかの役に立っていると感じるとき、子供は「自分には能力がある」と自信をもち、自ら健康管理に取り組む意欲(勇気)がわいてきます。この冬、お子さんの小さな「できた」に、ぜひ感謝の言葉を添えてみてください。



## 生活リズムをとりもどそう



冬休み中、夜ふかしや朝ねぼうをしていませんでしたか。学校生活のリズムに戻すための合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」です。

### 寝つきと目ざめをよくするには

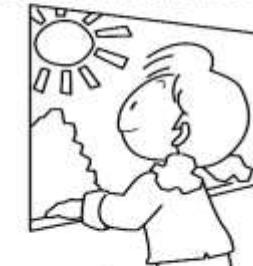
#### 【よい寝つきのためには】



寝心地のよいふとんやベッド、部屋の明るさを下げ、静かにしましょう。ましよう。

昼間、十分体を動かしておき興奮したり、強い光を見るおなになりますよ。

#### 【よい目ざめのためには】



起きたら太陽の光を浴びましょう。決まった時間に起きることがすっきり目がさめます。

決まった時間に起きることが大切。リズムを作りましょう。

洗顔や朝食が頭をはっきりさせる刺激になります。