

# ほけんだより1月

令和8年1月14日

白嶺小学校

保健室

年が明けて、新しい1年が始まりました。心も体も良いスタートを切ることができましたか？とても寒い季節になり、雪もたくさんつもらいましたね。つつい部屋の中でのんびりしたくなるような寒い日こそ、体をたくさん動かして、3学期も元気にすごしましょう。



冬は空気が冷たく、乾燥します。体が冷えると、体調を崩しやすくなったり、体が動きづらく、活動するのがおっくうだなあと感じやすくなったりします。空気が乾燥していると、ウイルスが元気になって体にウイルスが入りやすくなることで、感染症にかかりやすくなります。また、肌がかさかさになってかゆくなる人もいます。体を温めて、乾燥を防ぎながら冬を乗り越えよう。



□首・手首・足首の“3つの首”をあたためる。

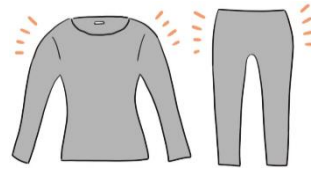
□下着を工夫して体の熱を逃がさない。

□朝ごはんを食べてエネルギーチャージ

□お風呂にゆっくりつかる。

□あたたかい飲み物を飲む。

□加湿器を使う。



体温が上がって  
体が動きやすくなるよ。

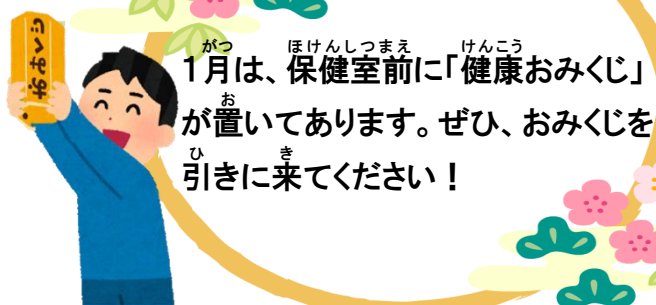


冬でも水分補給を忘れずに！

ぬれたタオルを干したり、お湯の入ったコップを置くのもいいよ。



## ＜お知らせ＞



1月は、保健室前に「健康おみくじ」が置いてあります。ぜひ、おみくじを引きに来てください！

冬休みの間は、みなさんがいなかったので学校の中はしーんとしていて、いつもより寒く感じました。3学期が始まり、元気に登校してきたみなさんと会うことができとても嬉しいです。とても短い3学期ですが、今年もどうぞよろしくお祈りします😊

ほけんしつ 井口