



ほけんだより 1 月号

令和8年1月8日
松梅校小学部
保健室



あけましておめでとうございます



今年（ことし）は「午年（うまどし）」です。馬（うま）は、「成功（せいこう）」「繁栄（はんえい）」「安全（あんぜん）」「良縁（りょうえん）」などを象徴（しょうちょう）し、縁起（えんぎ）の良い干支（えと）とされています。また、午年（うまどし）は、明るく活発（あか）で行動力（こうどうりょく）があり、エネルギー（げんしん）に前進（とせ）する年（ねん）といわれ、特に2026年（ひのえうま）は「丙午（ひのえうま）」で、大きな飛躍（おお）や挑戦（ひやく）のチャンス（ちようせん）が訪（おとず）れるパワフル（た）な年（ねん）になるそうです。とはいっても、何もせず（な）にいいことが起こ（お）るわけ（わ）ではありません。今年（ことし）1年（ねん）でさらに成長（せいちよう）できるよう、自分（じぶん）なりに目標（もくひよう）を立て（た）て、勢（いきお）いだけでなく冷静（れいせい）さも大切（たいせつ）にしなが（ら）らチャレンジ（ちんげん）していきま（し）ょう。



2026年も元気な1年にしよう♪



「はい」と答（こた）えられる数（かず）を増（ふ）やしていけば、心（こころ）も体（からだ）も元（げん）気（き）な1年（ねん）になりますよ！

① さごはん、毎日（まいにち）食べていますか？

② がや病（びよう）気（き）に気（き）をつけていますか？

③ いにち、笑（えが）顔（お）で過（す）ごせていますか？

④ よくじのあ（あ）つ（つ）後は（のち）、はみ（は）が（が）き（き）を（を）して（して）いますか？

⑤ あらい・うがい・換（かん）気（き）は（は）でき（でき）ていますか？

⑥ そく（そ）く（く）ま（ま）で（で）起（お）き（き）て（て）い（い）ない（ない）で、早（はや）く（く）寝（ね）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か？

⑦ た（た）い（い）せ（せ）つ（つ）を（を）大（だい）切（せつ）に（に）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か？

⑧ き（き）る（る）だ（だ）け（け）好（す）き（き）嫌（きら）い（い）を（を）せ（せ）ず（ず）、な（な）ん（ん）で（で）も（も）お（お）い（い）し（し）く（く）食（た）べ（べ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か？

⑨ も（も）だ（だ）ち（ち）と（と）な（な）か（か）よ（よ）く（く）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か？

⑩ う（う）ん（ん）ど（ど）う（う）不（ぶ）足（そく）に（に）な（な）ら（ら）ない（ない）よ（よ）う（う）に、外（そと）で（で）元（げん）気（き）に（に）遊（あそ）んで（て）い（い）ま（ま）す（す）か？



たいおん あ
体温を上げてパワーアップ!!

レ ッ ツ おんかつ
みんなで Let's 「温活」



温活ってなに?

からだ あた たいおん あ かつどう おんかつ たいおん ひく からだ えいきょう
体を温めて、体温を上げる活動のことを「温活」といいます。体温が低いと、体にいろいろな影響があるため、最近では、温活が注目されています。

体温が上がるとどうなるの?

たいおん あ けつえき なが めんえきりょく たか びょうき
体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まって、かぜなどの病気になりにくくなります。

低体温の人が増えている

へいねつ みまん ていたいおん ひと ふ ねんまえ いま にほんじん たいおん へいきん
平熱が36.0℃未満の「低体温」の人が増えているそうです。50年前と今では日本人の体温の平均は0.7℃くらい下がっているとのこと…。

低体温って…?

ていたいおん しゅうちゅうりょく ていか あさ お
低体温には、かぜをひきやすい、イライラしやすい、集中力が低下しやすい、朝起きるのがつらいなど、体に影響があります。

体の中から温める

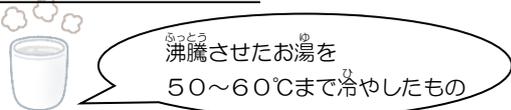
◆朝ごはんを食べる



◆体を動かして筋力をUPさせる

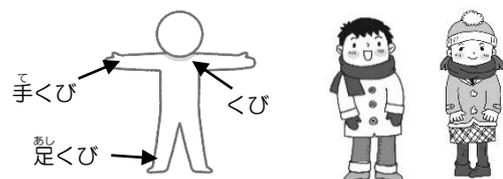


◆朝、起きたら白湯を飲む



体の外から温める

◆3つの「くび」を温める



◆お風呂（湯舟）につかる

38~40℃のお風呂に入ると 眠りにつきやすくなります。



かんそう からだ まも
乾燥から体を守ろう!



ひ からだ きのう
皮膚は体のバリア機能の1つです。肌バリアが壊れると少しの刺激でもチクチクした痛みやかゆみを感じたり、あかぎれなどの傷がでやすくなったりします。

ふゆ くうき かんそう
冬は、空気が乾燥しているだけでなく、エアコンやヒーターを使うことでさらに乾燥します。皮膚の乾燥がひどくなる前に対策をしましょう。

 清潔に保つ	 保湿剤などを使用する
 湿度を40~60%に保つ	 刺激を少なくする