



令和8年 1月
玉島小学校
保健室

あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、3学期がスタートしました。
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムの見直しをしましょう。
特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。毎朝、朝ごはんを食べ
トイレタイムをゆっくりとって、学校に行くようにしましょうね。
保護者の方のご協力よろしくお願いします。

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はやお 早起きができましたか？	むしう	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あ お
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きう	5	スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	み どり
	3	そとあそ 外遊びや軽い運動を しましたか？	あ か	6	夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちや いろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



わら けんこう 笑うと健康になる！

お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思いま
す。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうですよ。

- 笑うとスッキリして
ストレス解消になる
- 脳のはたらきがよくなる



- がんなどに対する
免疫機能が上がる
- 血圧が下がったり、
痛みが和らいだりする

A cartoon illustration of a young boy with green hair, wearing a red and white checkered shirt and red pants. He is jumping joyfully with his arms raised and a wide smile. Three stars (green, pink, and yellow) are floating around him.

注意！ 感染症に

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ます。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

インフルエンザ

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 はっねつ (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK	
					 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK