



NO.11 2026年1月9日 御杖小学校・中学校 保健室

2026年は午年です。馬のように元気に駆け回る年になるといいですね。御杖小の5年生で年男、年女にあたる人がいて、午年生まれの人が4人いました。始業式のあとに、小1から中3までの干支を聞いてみると、寅年から亥年までの10の干支の人がいました。子年と丑年が子どもではいなくて、未年の大人と酉年の子どもがたくさんいたなあ、と思いました。4月からは令和生まれの小学生も誕生します。昭和、平成、令和生まれのみんなが元気に活動できる学校になりますように…。



自分でできる感染症対策をしっかりと継続しよう



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けて体力をつけるのも大事。

3学期も元気にがんばろう！
早寝・早起き・朝ごはん！



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



湯船にゆっくりつかる



適度な運動をして筋肉をつける



温かい食べ物や飲み物を摂取する



冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



*健康手帳「すこやか」

○P.1~2 1月の身長・体重

保護者印のらんに捺印をお願いします。体重の○印には色をぬってください。

○最後のページに体力テストの結果を貼っています。

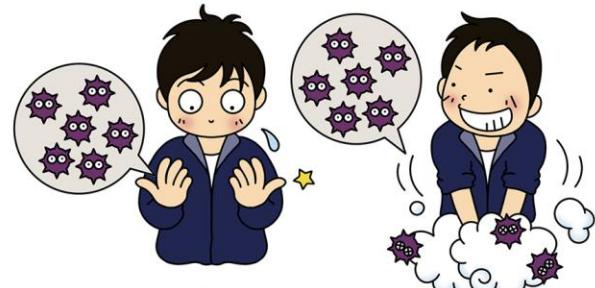
*中学生は身体測定結果プリントです

小学生は始業式の日に身長と体重をはかりました。身長も体重も増えている人が多かったです。

体重を測る前に「今年の目標」を言ってもらいました。「字をきれいに書く」「漢字を頑張る」「九九を頑張る」「大きな声でいさつをする」「健康に過ごす」「全国大会に出る」など、それぞれ自分の目標を立てているようでした。

中学生は8日(木)に身体測定をしました。中学生は勉強や部活動の目標を言ってくれる人が多かったです。目標を記入した記録用紙を持って帰ってもらいますので、お家の人に見てももらいましょう。

⚠ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

⚠ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

⚠ 集団の中で吐かない！



がまんしきれる吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

⚠ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

つめ けん こう 爪の健康〇×クイズ

Q1

A1

爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
〇か×か、どっち？

爪は、長くなると（手のひらの側から見たとき、指より爪が出ていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と指の高さがそろいうように、爪を切りましょう。



Q2

A2

手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
〇か×か、どっち？

子どもの爪は、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の様子を見て、伸びていたら切りましょう。



Q3

A3

健康な爪の色は、うすいピンク色である。
〇か×か、どっち？

爪の色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかっているのかもしれません。病院でみてもらいましょう。

