



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…。



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



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っ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



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

*健康手帳「すこやか」

OP.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」「大きな声であいさつをする」「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、お家の人にも見てもらいましょう。

てあら てってい よぼう
! 手洗いで徹底予防!



み 見えないけれど…
て 手にはウイルスが付いているとおも
おも っている!

しんにゅう そし
! マスクで侵入阻止!



み ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
くう きちゅう 空気中にもただよっていると おも
おも っている!

ノロウイルスに要注意!

しゅうだん は
! 集団の中で吐かない!



は け がまんしきれない吐き気ではありません!
すこ しょうでも早く保健室やトイレへGO!

なお ゆだん
! 治っても油断しない!



しゅうかん はいせつ つづ 2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
あと て あら かんせんげん トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

爪の健康 ○ × クイズ

Q1 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。
○か×か、どっち?

A1 ×
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るように、爪を切りましょう。



Q2 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。
○か×か、どっち?

A2 ×
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 健康な爪の色は、うすいピンク色である。
○か×か、どっち?

A3 ○
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ない。病院でみてもらいましょう。

