



# ほけんだよい

No.13  
鶴舞小保健室  
文責：小熊  
2026/01/14

## 2026年スタート！



今年は午年！



冬休みが終わりました。今年もよろしくお願ひいたします。

今年是学校統合・校舎移転の年です。あと約2ヶ月で、今の鶴舞小学校の校舎ともお別れになります。校舎や物を大切に扱い、残りの期間を過ごしていきましょう。

### 今年の抱負は？



抱負とは「心の中に抱えている決意や計画」のことです。

今年の抱負を決めておくと、この1年でやるべきこと・がんばるべきことが見えてきます。

抱負はどんなことでもかまいません。勉強のこと、運動のこと、自分の生活に関すること、友達とのかかわり方など、がんばりたいことを、ぜひ心の中で決めてみてください。

### 冬を温かく過ごすための「温活」



寒い冬は、体が冷えやすく体調を崩しやすくなります。そこでおすすめなのが、体を温める「温活」です。今回は「温活」を4つ紹介します(↓)。「温活」で、体も心もぽかぽかになりましょう。

### ～ 身体測定のお知らせ ～

15日・16日に、冬休み明けの身体測定を実施します。

服装は普段着でかまいませんが、タイツは脱いできてください。また、髪型もポニーテールなどは避けていただくよう、お願いします。



#### 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とる



しょうがなど体を温める食材を取りいれよう。

#### 湯船に

ゆっくりつかる



15～20分程度、ゆっくりと湯船につかりよう。

#### 運動して

筋肉をつける



筋肉量が増えると、体も温まりやすいよ。

### 感染症と空気の乾燥に注意！



冬は、かぜやウイルスなどの感染症が流行しやすいです。それは、乾燥した空気が原因になっています。空気が乾燥していると、ウイルスの動きが活発になります。また、乾燥によって喉がカラカラしたり手がかさかさになったりして、体のバリア(守る力)が弱くなります。

そのため、部屋の湿度に気を付けることが大切です。学校では各教室に加湿器をつけています。また、マスクの着用やこまめな手洗い・消毒なども心がけていきましょう。



### ポイント

- ◆ 部屋の湿度は50～60%くらいが目安
- ◆ 湿度が低いときは、加湿器をつけたり洗濯物を干したりする
- ◆ 肌がかさかさして乾燥しているときはクリームなどをぬる