



# ほけんだより

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(ことし)は学校統合・校舎移転(がっこうとうごう・がっこういってん)の年(とし)です。あと約2ヶ月(やく2かげつ)で、今の鶴舞小学校(いまのつるまいしょうがっこう)の校舎(がっこう)ともお別れ(わか)になります。校舎(がっこう)の物(もの)を大切に扱(あつか)い、残り(のこり)の期間(きかん)を過(す)ごしていきましょう。

## 今年の抱負(ほうふ)は?



抱負(ほうふ)とは「心(こころ)の中に抱(いだ)えている決意(けつぎ)や計画(けいかく)」のこと(こと)です。

今年(ことし)の抱負(ほうふ)をきめておくと、この1年(ねん)でやるべきこと(べきこと)・がんばるべきこと(べきこと)が見えてきます。

抱負(ほうふ)はどんなこと(こと)でもかまいません。勉強(べんきょう)のこと(こと)、運動(うんどう)のこと(こと)、自分の生活(じぶん)に関すること(こと)、友達(ともだち)とのかかわり方(かた)など、がんばりたいこと(こと)を、ぜひ心(こころ)の中(なか)で決(き)めてみてください。

## 冬(ふゆ)を温(あた)かく過(す)ごすための「温活(おんかつ)」



寒い冬(ふゆ)は、体(からだ)が冷(ひ)えやすく体調(たいちよう)を崩(くず)しやすくなります。そこでおすすめ(おすすめ)なのが、体(からだ)を温(あた)める「温活(おんかつ)」です。今回は「温活(おんかつ)」を4つ紹介(しょうかい)します(↓)。「温活(おんかつ)」で、体(からだ)も心(こころ)もぽかぽか(ぽかぽか)になりましよう。

## ～ 身体測定(しんたいそくてい)のお知らせ(しらせ) ～

15日(にち)・16日(にち)に、冬休み明け(ふゆやすあ)の身体測定(そくてい)を実施(じっし)します。

服装(ふくそう)は普段着(ふだんぎ)でかまいませんが、タイツ(タイツ)は脱(ぬ)いできてください。また、髪型(かみがた)もポニーテール(ポニーテール)などは避(さ)けていただくよう、お願(ねが)ひします。



### 3つの首(くび)

(首(くび)・手首(てくび)・足首(あしくび)を)

温(あた)める



マフラー(マフラー)や手袋(てぶくろ)などの小物(こもの)を上手(じょうず)に使(つか)おう!

温(あた)かい食(た)べ物(もの)や飲(の)み物(もの)をとる



しょうが(しょうが)など体(からだ)を温(あた)める食(じょうざい)材(ざい)を取りいれよう。

ゆぶね湯船(ゆぶね)に

ゆっくりつかる



15～20分(ていど)程度(程度)、ゆっくりと湯船(ゆぶね)につかろう。

運動(うんどう)して

筋肉(きんにく)をつける



きんにくりょう(筋肉量)が増(ふ)えると、体(からだ)も温(あた)まりやすいよ。

## 感染症(かんせんしょう)と空気(くうき)の乾燥(かんそう)に注意(ちゅうい)!



冬(ふゆ)は、かぜ(かぜ)やウイルス(ウイルス)などの感染(かんせん)症(しょう)が流行(りゅうこう)しやすいです。それは、乾燥(かんそう)した空気(くうき)が原因(げんいん)になっています。空気(くうき)が乾燥(かんそう)していると、ウイルス(ウイルス)の動き(うごき)が活発(かつぱつ)になります。また、乾燥(かんそう)によって喉(のど)がカラカラ(カラカラ)したり手(て)がかさかさ(かさかさ)になったりして、体(からだ)のバリア(まも)り力(ちから)が弱(よわ)くなります。

そのため、部屋(へや)の湿度(しつど)に気(き)をつけることが大切(たいせつ)です。学校(がっこう)では各教室(かくきょうしつ)に加湿器(かじつき)をつけています。また、マスク(マスク)の着用(ちゆうよう)やこまめな手洗(てあら)い・消毒(しょうどく)なども心(こころ)がけていきましょう。



## ポイント

- ◆ 部屋(へや)の湿度(しつど)は50～60%くらいが自(み)ずか
- ◆ 湿度(しつど)が低い(ひく)ときは、加湿器(かじつき)をつけたり洗濯物(せんたくもの)を干(ほ)したりする
- ◆ 肌(はだ)がかさかさ(かさかさ)して乾燥(かんそう)しているときはクリーム(クリーム)などをぬる